DÂNİŞ REMZİ KOROK

FAHRİYE TOSUN

AİLE ANSİKLOPEDİSİ

İÇİNDEKİLER:

Ailenin tarihi, Aile hareketleri, Ailede çocuk, Ailede kadın ve erkek, Çocuğun ehemmiyeti, Hâmile kadın, Çocuk doğmadan evvel, Çocuk doğduktan sonra, Çocuk bakımı, Süt çocuğu, Süt çocuğuna bakım, Mama çocuğu, Mamalar, Çocuk yiyecekleri, Çocuk giyecekleri, Oyun çocuğu ve terbiye, Ailede kadın, Zatî işler, Tuvalet, Makiyaj, Sıhhî takayyütler, Hamamlar, Banyolar, Duşlar, Saçlara bakım, Göz, Kaş, Kirpik, Dudaklar, Dişler, Ağız, Ses, Omuzlar, Gerdan, Memeler, Kollar, Eller, Kalçalar, Bacaklar, Bel ve ayakların bakımı, Tuvalet suları, Losyonlar, Kremler, Pudralar, Rimeller, Ojeler, Kadının giyimi, Elbiseler, Çamaşırlar, Çamaşır yıkamak, Ev işleri, Mutfak, Mutfak işleri, Yemek, Ev ahçısı, Evde temizlik, Ailede erkek, Erkeğin zatî işleri, Temizlik ve giyim, Sıhhî bilgiler, Hastalıklara karşı ilk tedbirler, İlâçlar, Ev eczahanesi, Ev bahçesi, Çiçekler, Güller, Sebzeler... ve ilh... gibi bir aileye lüzumlu olan bütün bahisleri ihtiva etmektedir.

SEMİH LÜTFİ ERCİYAS
SEMİH LÜTFİ KİTABEVİ

İSTANBUL
1940

DÂNİŞ REMZİ KOROK

FAHRİYE TOSUN

AİLE ANSİKLOPEDİSİ

İÇİNDEKİLER:

Ailenin tarihi, Aile rükünleri, Ailede çocuk, Ailede kadın ve erkek, Çocuğun ehemmiyeti, Hâmile kadın, Çocuk doğmadan evvel, Çocuk doğduktan sonra, Çocuk bakımı, Süt çocuğu, Süt çocuğuna bakım, Mama çocuğu, Mamalar, Çocuk yiyecekleri, Çocuk giyecekleri, Oyun çocuğu ve terbiye, Ailede kadın, Zatî işler, Tuvalet, Makiyaj, Sıhhî takayyüdler, Hamamlar, Banyolar, Duşlar, Saçlara bakım, Göz, Kaş, Kirpik, Dudaklar, Dişler, Ağız, Ses, Omuzlar, Gerdan, Memeler, Kollar, Eller, Kalçalar, Bacaklar, Bel ve ayakların bakımı, Tuvalet suları, Losyonlar, Kremler, Pudralar, Rimeller, Ojeler, Kadının giyimi, Elbiseler, Çamaşırlar, Çamaşır yıkamak, Ev işleri, Mutfak, Mutfak işleri, Yemek, Ev aşçısı, Evde temizlik, Ailede erkek, Erkeğin zatî işleri, Temizlik ve giyim, Sıhhî bilgiler, Hastalıklara karşı ilk tedbirler, İlâçlar, Ev eczahanesi, Ev bahçesi, Çiçekler, Güller, Sebzeler... ve ilh... gibi bir aileye lâzımlı olan bütün bahisleri ihtiva etmektedir.

SEMİH LÛTFİ ERCİYAS

SEMİH LÛTFİ KİTABEVİ

GÜVEN BASIMEVİ
Cağaloğlu Yokuşu; No. 14/1
İSTANBUL

Kitaba Başlarken

Her medenî milletin kütüphanesinde, bir çoklarına tesadüf edilebilecek olan aile kitapları, henüz memleketimizde yer bulmuş değildir. Bir ailenin bilmesi gerekli olan şeyleri mutlaka mektepten öğrenmesi icab etmez ve bu ekser zamanlar mümkün olamaz da.

Çocuk bakımı, ev işleri, sıhhî takayyüdler gibi bir ailenin bilmesi muktazi o kadar çok şey vardır ve bunlar öyle mütemadî bir tekâmüle bağlıdırlar ki bunları mektepte öğrenmek mümkün değildir. Böyle olsa bile yalnız mektep bilgisi ile iktifa etmek, asrın ileri gidişini takib etmemek, kendi hayatımıza, aile saadetimize fena tesirler yapabilir.

Meselâ: Daha leke çıkarmak usulleri bilinmiyen bir devirde lekelenen şeyleri atmak zarureti hasıl olur, bu da bizim zararımızı mucib bulunurdu. Şimdi ise her türlü ve her yoldaki ilerleyiş ve bilgilerle bunları kazanmak ve ziyan etmemek her aile için mümkündür.

İnsanlık; cemiyet ve aile halinde yaşamağa tabiaten mahkûm bulundukça bu ileri gidişi, tekemmülâtı, yeni prensipleri öğrenmek mecburiyetindedir. Ne yazık ki bizim cemiyet ve aile hayatımızda bugüne kadar lâkayd ve bigânesi olduğumuz bu mühim cihet çok eksik ve acınacak bir haldedir.

Çünkü çocuklu bir aile; çocuğuna nasıl bakmak icab ettiğini ve meselâ çiçek aşısını veya diğer hayatî takayyüdlerini ne zaman yapmak lâzımgeldiğini bilmezse onların bu bilgisizliği yalnız kendilerinin acı ve ıztırablarile neticelenmiş olmaz, aynı zamanda ve belki daha ziyade cemiyeti de zararlandırır.

Biz, bu eserimizle, Türkiye neşriyatı arasına ilk defa olarak bir aile ansiklopedisi kazandırmış olacağız.

Büyük emek ve büyük külfet lâzımgelen bu işte, bütün

takib ettiğimiz hedef, yalnız memleketimize nâçiz bir hizmet emelidir.

Bu maksatla eser; her ailenin az çok muhtac olduğu bilgilerin ansiklopedik bir diziminden ibaret olmakla bırakılmamış, aynı zamanda izah edilmesi gerekli görülen birçok bahisler de en basit konuşma lisanile yazılıp ilâve edilerek bir halk kitabı haline getirilmesine çalışılmıştır.

Bizim bu mesaimizi; piyasanın tâbilerimize en fazla külfet yüklediği en buhranlı bir zamanını bile istihfaf ederek teşvik eden ve sırf memlekete hizmet hedefimizi müştereken tahakkuk ettirmek gibi bir gaye ile koruyucu bir el ve yardımcı olarak da büyük bir sermaye uzatan **SÜHULET KİTABEVİ** sahibi kültürsever **SEMİH LÛTFİ ERCİYAS**'a burada teşekkür etmeği vazife biliriz.

Çünkü böyle bir yardım olmasaydı, ne biz bunları yazabilir ve meşgul olabilirdik; ne de memleket, bu uzun mesai semeresini toplıyan böyle bir esere sahib olabilirdi.

Bu sözler ile kendi eserimizi kendimiz methediyoruz gibi görülüyorsa da hakikatte eser bizim değildir. O bütün âlimlerin bulgularıdır. Biz, bunları, yalnız topladık, kendi ufak tefek malûmatımızla tamamladık, tasnif ettik ve anlaşılacak basit bir dille yazdık. Eğer bu da bir hizmetse, o halde bizim bu hizmetimizi ancak **SEMİH LÛTFİ ERCİYAS**'ın himmet ve gayretinden sonra yâdediniz sayın okuyucular.

Dâniş Remzi KOROK — Fahriye TOSUN

Birinci Kısım

Ailenin Tarihi

Aile, insanlık kadar eski değildir. Son tarih çalışmaları büyük bir hakikati meydana çıkarmıştır. Cemiyet, aileden çok eskidir. Fakat bu cemiyet, bugünkü mânada ve şümulde değildir. Dikkat olunursa görülecektir ki bütün hayvanların birer topluluğu vardır. Sürülerle yaşarlar ve mutlaka aynı muhit etrafında bulunurlar.

İklim, hayat şartları bu hâdisenin en büyük âmillerinden olduğu gibi kendinden daha büyüğünden korku da cemiyetin ve eski tarihlere nazaran sürü halinde yaşamanın saiklerinden biridir.

Maahaza büyük biyoloji âlimleri, birçok hayvanların hayatını takib ederek, bunlarda, mütekâmil bir cemiyet kuruluşu ve şuurlu bir birlik görmüşlerdir.

Arılar, karıncalar bunun en bariz örnekleridir. Halbuki bu hâdise, bir tekâmülün ifadesidir. Bütün canlılar, tekâmül kanununun tesirinden yakasını kurtaramamışlar ve kurtaramazlar.

Nasıl, insan, bugününe yekdiğerini takib eden büyük ve uzun tekâmül devreleri ile varmışsa, hayvanlar da böyledir.

Yalnız sürü halinde bulunmak gibi cemiyetin ilk tezahürü bir sevkı tabiî neticesi olmak gerektir. Meyille akan suların bir yerde toplanmaları gibi tabiî bir kanun, bütün canlıları da tabiî sellerine göre bir yerde toplamıştır.

Bir çam ağacı, uzun bir müddet sonra bir çam ormanı haline gelebilir. Canlıların sürüleşmesi de böyle bir taazzuv ve nema neticesidir.

Canlılar kendi nev'inden korkmaz, ona tabiî bir ünsiyyeti vardır ve kendinden başkasına karşı bir müdafaa mahiyetinde olan bu topluluğa ister istemez bağlanır.

İşte insanlar da, uzun müddet, sürüler halinde ve sevkı tabiî ile toplanmış hayvanlar gibi şuursuz bir cemiyet vaziyetinde kaldılar.

Tekâmül; insanlara, şuuru bağışladığı zaman bugünkü cemiyetin ilk temeli kurulmuş oldu.

İnsanlarda şuur, güneşi idrâkle başlamıştır. Ve böylece dil teşekkül etmiş ve şuursuz cemiyetten şuurlu cemiyete büyük bir istihale ve tekâmül olmuştur.

O zaman erkeğin rolü, yalnız nesli çoğaltmak gibi tabiî bir hâdiseye münhasır kalmakta idi. Bu hâdise, bir vazife şuuru verdiği gün erkek baba, kadın anne oldu.

Annelik, cemiyet tarihinde babalıktan çok öncedir ve bu biyolojik bir hâdisedir.

Baba, bir telkih vasıtası olduğu zaman dahi kadın çocuğuna tabiî ve insiyakî bir bağlanışla annelik ederdi. Bunun için cemiyette maderşahîlik çok eski ve en iptidaî doğumdur.

Babanın mevkii bundan sonra gelir ve pederşahîlik hemen hemen tarih devirlerine yakınlaşır.

Görülüyor ki bir ailede esas unsur birinci derecede ana, ikinci derecede baba ve üçüncü derecede evlâddır. Bugünkü cemiyette ise evlâd birinci dereceye geçmiş bulunuyor. Bazı hayvanların hayatını tetkik edersek görürüz ki ilkahdan sonra erkek telef olur. Yumurtladıktan sonra da dişi telef olur.

İpek böcekleri elimizin altında en bariz misaldir. Fakat insanlıkta hâdise böyle tecelli etmez. Baba ve annenin rolü temadî eder. Ancak tekâmül ve inkılâb, çocuğun aile içindeki kıymet ve mevkiini birinci dereceye çıkarmış olmaktan gayri birşey yapmamış bulunuyor.

İşte bugünkü cemiyette aile denince böyle bir kıymet ölçüsüne göre teşekkül dikkat önüne alınmak gerektir. Biz de kitabımızda birinci derecede çocuğa ait aile bilgilerini, ikinci derecede anaya ait ve umumiyetle kadına müteallik bilgileri, üçüncü derecede babaya ve umumiyetle erkeğe ait bilgileri vermiş bulunacağız. Bir de bunların heyeti mecmuasının ihtiyaçlarına göre, bugüne kadar tecrübelerle tahakkuk eden bilgileri vereceğiz. Bir aile içinde küçük mikyasta bütün

cemiyet ilimlerinin pratik tezahürlerini bulmak mümkün ve buna göre aileyi techiz etmek gerektir.

Çocuk

[Gebelik ve hıfzıssıhhası — Çocuk düşürme — Tahrikli düşürme — İlâçla düşürmek — Annelere yedi tavsiye — Doğum aldanmaları — Gebelik müddeti — Bir kadın gebeliğinden bîhaber olabilir mi? — Ölü kadın doğurur mu? — Hamil ihtilâtları — Çocuk doğduktan sonra.]

Doğurmak ne kadar güçlüklü, zor görünürse; ağızsız, dilsiz yavrucuğun büyütülmesi de okadar müşkildir.

Çocuğu birinci derecede gıdası öldürür. Halbuki bilhassa bilmediğimiz taraf da budur.

Hükûmetimiz, çocuk yetiştirme işlerine büyük bir ehemmiyet verdikten sonradır ki memlekette çocuk bakımı bir değer aldı.

Biz bu bahisde bugüne kadar tecrübe edilip en isabetli neticeler veren Alman çocuk bakımı usullerine göre malûmat vereceğiz.

Gebelik ve hıfzıssıhhası:

Gebe, bünyesi içinde yeni ve ayrı bir bünye teşekkül etmekte bulunan ve bu itibarla çok hususî tedbirlere bağlı olması lâzımgelen kadındır.

Âdetlerini görmemiye başlıyan kadın, her şeyden evvel gebe olmak ihtimali karşısındadır. Bir çok rahatsızlıklar gebelik gibi âraz verebilir. Bu itibarla bu ciheti bir mütehassıs doktorun kat'î kararına bağlamak zarureti vardır. Gebe olduğunu öğrenen kadın, yalnız kendisini değil, içinde yetiştirmekte olduğu kavrusunu da hesap ederek yaşamak mecburiyetindedir.

Her şeyden evvel hafif ve muntazam gezintiler yaparak yağlanmamak, vitaminli şeyler yiyerek (Vitamin bahsine ba-

kınız) bir taraftan da çocuğu beslemiye dikkat etmek lâzımdır.

İlk doğduğu gün çocuğun vasatî ağırlığı (3000) gram olmalıdır. Bundan aşağı ağırlıkta doğan çocuk zayıf sayılır, annesi beslememiş demektir.

Eğer doğumdan önce bir anne kendisine tekayyüt gösterirse doğumdan sonra zayıf bir çocuğa lâzımgelen büyük ihtiyat ve dikkat yerine daha tabiî ve kolay bir itina ve ihtimamla iktifa etmeyi kazanır.

Son hesaplara nazaran çocuk tam doğum sırasında (3) kilo ağırlıkla tabiî bir halde teşekkül etmiş bulunur. Bazan (4), (4,5) ve hattâ (6) kilo ağırlığında doğan yavrular da vardır. Bunlar, annelerini doğum sırasında biraz hırpalarlar, biraz müşkil doğarlar, fakat, sonra annelerini rahat ettirirler.

(2500) gramdan aşağı ve hele (2) kilodan az doğan çocuklara (cılız) denir. Bu hususta Doktor Saim Ali Dilemre diyor ki:

«Ağırlık (3.000-3.500) gram, nâdiren (4000) gram olur. Pek nâdiren 6 kilo görülmüştür. Bizde her vakit (3000) oluyor. (2500) gram gelen pek çoktur. Daha zayıfları da oldukça sıktır. Fakat (2000) den aşağı olan normal addedilmiyor.

Bu tahmin de nisbîdir zannediyorum. (1500) Kg. gelen çocuklar da vardır. Bu bir neşvünema zorluğudur. Böyle çocukların yaşadığı da çoktur.»

Görülüyor ki gebeliğin hıfzıssıhhasında, yavrunun içeride adam akıllı beslenmesi hususu büyük bir kıymet alır.

Çocuk ilmile meşgul bir çok âlimlerin vardıkları son hüküm şudur :

Gebe kadın; ıztırabını, kederini, sinirlerinin bozukluğunu henüz teşekkül etmekte bulunan yavrusuna intikal ettirir. Sinirli bir anneden hırçın ve sinirli çocuk dünyaya gelir. Bu itibarla gebe, herşeyden evvel neşeli olmak zaruretindedir. Sıkılmıyacak, üzülmiyecek, ağır kaldırmıyacak, muntazam yatacak, muntazam yiyecek, muntazam gezecek ve kendisi-

ne çok temiz bakacaktır.

Gebenin ilk dört, beş ayında karnında çocuğun oynadığı görülür. Bu, âdet kesimi hesaplarını şaşırmış veya unutmuş anneler için doğumu tayine medar olur. İlk çocuk oynadıktan sonra beş ay sayılır. Doğum zamanı elde edilmiş olur. Maahaza bu husus için çok isabetli bir cedvel yapılmıştır. (Doğum cedveline bakınız.)

Bu cedvel her ailenin gözü önünde bulunmalıdır. Bütün doğum doktorlarının da istinat ettikleri bu cedveldir.

Buna nazaran bir kadın gebe kaldığından itibaren anne sayılır ve çocuğunu içinde besleyip büyüten vaziyetinden dolayı daha hususî itinalara bağlı olur. Bu aralık çok dikkate değer bir noktayı mevzuu bahs edeceğiz:

Çocuk düşürme :

Bir kadın gebe kalınca, herşeyden evvel çocuğunu doğurmayı düşünmelidir. Halbuki böyle olmuyor. Ahlâkları tereddîye uğramış kadınların ilk akıllarına gelen çocuklarını düşürmektir. Bunun için ya kocakarı ilâçlarından istifade ederler veya aralarında (kürtaj) diye bildikleri ameliye ile çocuklarını kazıtırlar.

Bütün dünya medenî kanunları bu hâdiseyi bir cürüm olarak telâkki eder ve filhakika nevzad teşekküle başladıktan sonra her ne suretle olursa olsun onun büyümesi önüne geçilmesi, düşürülmesi ahlâkan da bir günah, vicdanen de bir seyyie, cemiyet bakımından bir vatan ihaneti, kanun bakımından da bir cinayettir.

Çocuk doğurmağa sıhhî vaziyeti müsait olmıyan kadınlardan gayri; çocuğunu düşürmeğe çalışan insanlar birer cani gibi kanun nazarında suçlu olurlar.

Bir taraftan da cahil kadınlar, çocuk düşürmeyi tavuğun yumurtlaması kadar basit ve kolay zannederler. Halbuki kadınların ölümleri ekseriya bu yüzdendir. Belki ilk hamlede ölümle bitmiyen (iskatı cenin) hâdiseleri, kadının tenasül uzuvlarında yaptığı ârızalarla, sonradan bir âfet meydana getirerek ölüm tevlid ederler.

Bu münasebetle tıbbı adlî profesörü, Erzurum saylavı arkadaşımız doktor Saim Ali Dilemrenin, tıb talebesine irad ettiği bir dersin çok meraklı ve korkunç rakamlarını burada zikretmeyi bir vazife ve kitabın birinci hedefi telâkki ederiz:

«Sifilitiklerde en ziyade, bazan alkolizm, tüberküloz, malarya, daha sair devaî tesemmümlerde görülen kendiliğinden çocuk düşürme bazan tamamile gayrı kabili izahtır.

Emrazı entaniyei hâdde ve yüksek fiyevriler en başa konmalıdır.

Ata binmek, dans, büyük yorgunluk, bir şey kaldırma... Bunları herkes bilir. Korku ve dayak ta düşme sebeplerindendir.

Dayak; neresine vurulursa vurulsun, düşürür. O kadar ki bazan tabiî her kadında değil, bir ayak burkulması, bir basamak merdiven buna sebep olur. Fakat herkes bilir ki bazan çocuk mıhlıdır: Yani şimendifer kazası bile düşüremez.

Tahrikli düşürme :

Bir kere altı aylık çocuk düşürülmez, bu kadar taşındıktan sonra düşürmek hem güç, hem de pek vaki değildir. Kabahatli düşürme bir aylıktan iki aylığa kadardır. 3 - 5 arasında dahi az olur.

Böyle bir, bir buçuk aylık, daha az evvel çocuk düşürmede rüşeym kubura gider. Kanlarla karışık olarak gider. Rahim de çabucak eski halini alır, kadın söylemez, hareketini saklar, mesele de hallolur gider sanılır.

Bütün dünyada çocuk düşürmek bir âdet olmuş, fakat mahkûm olan kaç kişidir ?

Avrupada da böyledir. Adlî tıb, hâkim ve hükûmet bu işle başa çıkabilmekten çok uzaktır. Ebeler, hekimler, eczahaneler, herkes düşürüyor, düşürtüyor, bunu herkes de biliyor. Herkes usta olmuş, kimsenin yakalandığı yoktur. Çünkü kadının kendisi kocasile beraber düşürtüyor.

Çocuk düşürmek için, fartı cima yapmak ve gebe kadını zorlamak fayda verirmiş zannederek, kendi yorulduktan sonra bu iş için arkadaşını da çağıranlar bile vardır.

İlâçla düşürmek :

Tıbbî miktarile çocuğu düşüren ilâç yoktur. Çok, kadını da zehirliyecek kadar çok almak lâzımdır. Gebe kadın «ya ölürüm, ya düşürürüm» der, hep böyle yapar ve düşürürler.

Yalnız bir noktayı düşününüz: Eğer kadında zaten düşürmeğe bedenî istîdat varsa, şiddetli bir müshil bile düşürüyor. Bunu hiç unutmamalıdır. Apyol, hafif katır tırnağı menkuhu, kinin gibi şeyler, bazı doğrudan doğruya plasantaya tesir eden ilâçlardan hafif ve mütemadî surette almak (bu istidattan dolayı) düşürür, bu gayrikabili inkârdır. Ayni zamanda unku rahmi karıştırmak ta buna yardım eder, hoplar, zıplar, düşürür. Bu iş her vakit olamaz, fakat olur mu olur!

Safran, katır tırnağı, aloes, apsent, tarçın vesaire, kadın bunlarla beyhude çalışır, düşüremez. Ve lâkin bunları kullandığı sabit olursa çalıştığı sabit olur. Sonra masura başlar Ondan düşürür. Masura sabit olmasa da niyeti sabit olur, o vakit bu hareketten bahsedilir...»

Muhterem doktor, bundan sonra (müdahale ile çocuk düşürmek) bahsine temas etmekte ve bilhassa demektedir ki :

«Çocuğu rahimden su ile ayırmak, yani şırınga ederek ayırmak» maksad cidarı rahim ve ağşiye arasında dekolöman yapmak değil midir? Bunun için unku rahme girecek bir kauçuk Kanül koyup irigatöre takmak, şişeyi havaya kaldırmak, beklemek, icabında bu ameliyatı tekrar etmek. Böyle çocuk düşürmek için hususî Kanüller, şırıngalar yapılmış «İngiliz şırıngası» diye kitabı ile beraber satarlar.

Yeni ebeler böyle düşürtür. Hattâ usta kadınlar kendi kendine de yapabilirler. Bu metodla kendi çocuğunu birkaç defa düşürenler olmuş. Gebe kadın, bu müdahalede ekseriya veca duymuyor. Bazan baygınlık, sersemlik, kusmak geliyor. Çocuk düşmeden evvel ya birden, yahut sızıntı şeklinde ammiyas akmağa başlıyor. Bu su berrak, az kanlı, çok kanlı olabilir. Düşme beş, on saat zarfında olur. 1 - 2 gün de devam edebilir. 8 - 10 gün sürdüğü de vakidir. Daha

fazlası nadirdir. Çocuk ne kadar büyücek olursa o kadar çabuk olur. Düşerken vecalar olur, rahim tekallus eder, basbayağı doğurur.

Müdahalenin bir kaç hafta sürdüğü pek nadirattandir.»

Görülüyor ki :

Çocuk düşürmek, yalnız çocuğa değil, annenin yani kadının da hayatına mal olacak bir hâdisedir. Her şeyden evvel Türk kadınına bir vazife düşer. Eğer çocuğuna bakacak kudreti yoksa dahi yine böyle bir cinayete kalkışacağına hükûmetimizin yardım müesseselerine müracaat etmeli ve memlekete bir nüfus daha kazandırmak şerefini kaybetmemeli ve binnetice çocuğun ölümile bütün hayatınca bir vicdan ve namus azabı içinde kalmamalıdır.

Doğurmak daima kadın için feyizli netice verir. Belki biraz memeler düşer, belki biraz karında (Gebe obası) denilen çatlaklar hasıl olabilir. Fakat kadına, psikolojinin mevzuuna giren bir annelik tadı çöker ki o yaşta kadın ve o çocuğu meydana getiren baba için bu bulunmaz bir netice olur.

Annelere yedi tavsiye :

Bunları öğrendikten sonra bir annenin gebeliği sırasında tenasül uzuvlarına ne kadar dikkat etmesi lâzım geldiği meydana çıkar.

Bir gebenin en başlı sıhhat kaideleri, lohusa olduğu zaman için tavsiye edilebilenlerdir.

Bu hususta Çocukları Koruma Cemiyeti umumî merkezinin neşrettiği (Annelere öğüt) eserinin birinci mektubunda anneye yapılan tavsıyeler çok yerindedir.

I — Vücudünüzü sıhhati tammede tutunuz. Fikren müsterih bulununuz.

II — Fazla yorulmayınız, üzüntü ve kuruntu etmeyiniz.

III — Saf hava almak ve değişim yapmak için her gün evden çıkıp biraz gezininiz.

IV — Geceleri kâfi uyku uyuyunuz. Öğleden sonra azıcık uyuyunuz (yani kestiriniz). Bu istirahatin, sıhhat ve neşeniz

üzerine çok büyük tesiri vardır.

V — Hem çocuğunuz, hem kendiniz için yeyiniz. Yalnız ne yediğinize, ne zaman yediğinize ve nasıl yediğinize çok dikkat ediniz.

VI — Günde (250) gram süt içiniz. Süt, çok mugaddîdir.

VII — Her yirmi dört saatte bir defa def'i tabiî ediniz.

Çocuğu besliyeceğim diye karnı tıka basa doldurmak hatalıdır. Mümkün olduğu kadar mugaddî şeyler yiyiniz.

(Nasıl yemeli bahsine müracaat ediniz. Burada bütçesi çok mütevazi aileler için de bilhassa etüd edilmiş yemek formülleri bulacaksınız.)

Gebe, doğumu yaklaştığı zamandan çok evvel kendisini doğurtacak doktor veya ebenin nezaretini istemelidir.

Doğum aldanmaları :

Bazan muhtelif fizipolojik sebeplerle kadının karnı büyür, gebelik sanılır. Bu gibi vakaları ancak mütehassıslaı tesbit edebilirler.

Adlî tıbda gebelik ve bunun teşhisi mühim bir yer tutar. Miras işlerinde, nikâhlarda, kızları ayartmalarda mühimdir. Bu itibarla bu ciheti bilhassa etüd etmiş yüksek doktor ve mütehassısların mütalâalarına istinat eden cihetleri yazacağız. Bu malûmatı yine muhterem doktor Saim Ali Dilemrenin kitabından iktibas ediyoruz:

Gebelik müddeti :

Gebeliğin vasatî müddeti (280) gündür. Bu müddet son hayızdan itibarendir. O halde ilkah için de on gün korsak (290) gün olması lâzımgelir. Âdetlerini gayri muntazam gören kadınlarda 30 - 40 gün daha fazla aldanmak mümkündür.

Ayartan adam çocuk benden değil der. Fransız kanunu cimâdan (180) gün sonra doğan senindir der. Bundan bir gün evvel doğarsa senden evvel bir başka adamdan olabilir der. Azamî olmak üzere (300) gün kabul eder, yani bu kadar günde doğan çocuk ta erkeğin sırtında kalır. Bittabi başka türlü tahkikatı adliye de bu hesaba yardım eder.

Gebeliğin alâmetleri :

Hakikî alâmetleri, çocuğun yürek vurması, hareketleri, oynattırılmasıdır.

Yürek vurması en aşağı (120) vurur. Anasına aid olmadığı bundan anlaşılır. Çocukta yürek vurmağa başlayınca bu sayı daha fazladır. (140) olur. Çocuk büyüdükçe (120) ye kadar iner.

Çocuğun hareketleri beşinci ayda başlar. Karnı açmak, soğuk el, bir iki fiske, bu hareketleri uyandırır. Fakat, ne bu hareket, ne de yürek vurması (9) ay duyulmamış olabilir, çocuk hem mevcuttur, hem de büyük, hem de sağ çıkar.

Çocuğu oynattırma :

Mihbelden rahme birden dürtmekle bir eli de göbeğin üzerine koyarak yapılır. Çocuk suyunun içersinde yukarı çıkar, tekrar baş üstü muzıyka düşer. Usta doktor bir elle dışarıdan yalnız ânî bir mıncıklama ile de oynatır. Bu muayene 4 - 6 ay arasında iyi yapılır.

Şüpheli alâmetler :

Hayzın kesilmesi, kesilmemesi gebeliğin teşhisinde ne kadar işe yarıyabileceğini her hekim bilir. Bu bahsi uzatmak abestir.

Rahmin düşmesi ve başının şişmesi ilk aylardadır, sonra yukarı kaçar.

Rahmin büyümesi dışarıdan elle duyulur, Fakat bu, ur, mola gibi marazî büyümelerde de olur.

Zayıf kadınlarda çocuk elle yoklanır, muhtelif kısımları duyulur, sebebi meçhuldür.

Yeri kasıklarda, yahut büyüyen rahmin kenarlarındadır. Hiç sadık bir alâmet olmaz. Gebelik olmadan da duyulduğu vardır; büyük şefelerde varis, ödem, morluk, memede beşinci ayda sıkmakla süt, başlarının kararması, mongomeri çıkıntıları hasıl olması, haddi ebyaz, haddi esved olur. Karın çatlakları, kadının umumî hallerinde değişiklikler ve daha saire.»

Gebeliğin teşhisinde Biyoşimik muayeneler en kuvvetli

netice verenlerdir. Bu hususu bilhassa doktor Ahmet Asım etüd etmiştir.

(İstanbul Seririyatı, sene XI. Numara 12. Nisan 1930) da çıkan bu yazıda (Aschheim ve Zondek) teamülünden bahsolunmaktadır. Bu teamül gebeliği meydana çıkarmaktadır. teamülün umumî mahiyeti gebenin idrarını beyaz farelere zerkederek onlarda hasıl olan neticeleri tetkik etmektir.

Çok müsbet neticeler alınabilmektedir.

Henüz memleketimizde tatbik olunmıyan bu usulün yavaş yavaş taammümüne gayret edilmektedir.

Bir kadın gebeliğinden bîhaber olabilir mi?

İlk 3 - 4 ay için mümkündür. Fakat sonra farkına varılmasın, mümkün değildir. Adlî tıbda bazı böyle vak'alar görülmüş, yani tâ doğuruncaya kadar kadın farkına varmamıştır.

Böyle hamlin farkına varmıyan kadınlar ne vakit tıbbı adlîye gelir, mesele buradadır.

Ur var diye opere ederler. batın yarılır, (5) aylık çocuk çıkar, hekim suçlu olur.

Kadın kurnaz olur, çocuğu kubura doğurmak ister, kimseye söylemez, vakti gelince «Ben bilmiyordum» der. Yahut her ne suretle olursa olsun öldürmek için saklar. Süt nineler de hamillerini saklar, herkesin çocuğunu hasta eder «Ben farkında değildim» derler.

Bazı aptal kızları gebe korlar, karnı şiştikçe «Sende hastalık var» derler, yahut daha henüz hayızdan kesilince hastalık var, derler, bir düşürücüye götürüp muayene edecek derken sakat bırakırlar. (Kist dö bouer) var diye epeyce kadına operasyon yapılmıştır. Kustukça mide bozukluğu var, derler: Çünkü bakiredir. Hattâ bacakları şişer, varisler başlar, kimse farkına varmayıp böbrek hastalığı, batın veremi var, derler. Böyle bir tanesi tedavi için çağırılan meşhur Brauardel'in kucağına doğurmuş.»

Ölü kadın doğurur mu ?

Böyle bir vaka görülmüştür. Rahim kendi takallüsü ile

atar. Çocuğun diri çıktığı dahi görülmüştür.

Doğumun nihayetine doğru çocuk tamamen çıkmadan ölmüş kadınlar bazı sebepler dolayısile açıkta kalarak kopmasile karında toplanan gazların yine ölü olan çocuğu dışarı fırlattığı vardır.

Ameliyatla kadından ayrılan rahim bir defa takallüse başlıyarak içindeki çocuğu fırlattığı görülmüştür.

Hamil ihtilâtları :

Rahim kendi kendine yırtılır mı? Yırtılır. Sebepleri: Çocuğun başı büyük olur, havsala dar olur, unku rahim sert olur, rahmin bir noktasında nesci nüdbî olur, elestikî olmaz. unkta miyom olur, en çok bu sebeplerden olur.

Bu ârızalar olunca cismi rahim takallüs eder, yukarıda lifler toplanır, yırtılacak yer mihaz zamanı incelir, incelir, yırtılır.»

Bütün bu izahattan görülüyor ki gebe kadın kendisine hususî itinada bulunmağa ve apayrı bir hıfzıssıhha programı takib etmeğe mecburdur. Hele düşürmek gibi bir cinayete el koymak, kadının hayatına da mal olduğu çok defa vakidir. Gebe, sıhhî riayet ve ihtimamdan uzak kalmadıkça ne kadar ağır olursa olsun, o kadar tehlikesiz ve rahat doğurur.

Çocuk Doğduktan Sonra

Çocuk bakımı için her milletin kendine mahsus bir usulü vardır ve bu doğru olmak gerektir. Muhit, yaşayış tarzları çocukların da bunlara göre yetiştirilmesini icap ettirir.

Türk çocuğu, bütün dünya çocuklarından daha gürbüz, daha sağlam doğar, daha kolay büyür.

Bunun için en güzel etüdü Çocukları Koruma Kurumu yapmıştır.

Türk annelerine bu kadar büyük yardımda bulunmuş bir teşekkül yoktur. Bu itibarla ve her şeyden önce, burada Çocuk Koruma Kurumuna bu etüdünden dolayı teşekkür etmek isteriz.

Bir çocuğu bir aylıktan on iki aylığa kadar yetiştirme, bü-

yütme esas ve prensiplerini ihtiva eden ve annelere dağıtılan bu kıymetli eserin bir kısmını koyuyoruz. Hiçbir anne, hiçbir aile bu kıymetli eserden müstağni kalamaz. Parasız dağıtılmasına rağmen biraz müşkülâtla tedarik edilen bu etüdü biz eserimizle tamim ederek memlekete yapılan bu iyiliği daha şamil bir hale getirmiş olacağız.

Çocuk Bir Aylık İken

[Çocuk ve annesi — Çocuğu muntazaman emziriniz — Sabırlı olunuz — Devamlı bir surette süt bulunmak ve miktarını çoğaltmak için ne yapmalı? — Çocuğu muntazaman tartınız — Ağlamak — Sancı — Meme el ile nasıl boşaltılır? — Çocuk emziren anaların gıdaları — Ne zaman emzirilir ?]

Çocuk doğuran analara mektub tarzında yazılmış olan bu öğütler on iki aylıktır. Sıhhati yerinde bulunan bir çocuğa iyi bir surette nasıl bakılacağını öğretecektir.

Sıhhati yerinde olan bir çocuk şen olur, maksadımız, çocuğunuzun sağlam, zinde ve şen olmasıdır. İyi bir ana ve baba olmak, dünyanın en büyük ve en şerefli bir vazifesidir. Çocuğunuza karşı göstereceğiniz dikkat ve ihtimam nisbetinde de çocuğunuz yetişmiş olur.

Çocuğunuzu kendiniz emziriniz! «Sütüm az.» diye çocuğunuzu emzirmekten vazgeçmeyiniz.

Çocuğu her emzirişinizde süt verdiğiniz memeyi kâmilen sağıp boşaltacak olursanız sütünüz gittikçe çoğalır.

Az dahi olsa meme sütü, hiç meme sütü vermemekten şüphesiz ki daha iyidir.

Ana sütü ile beslenen çocuklar, çocukların en kuvvetli ve en sağlamı olur.

Bir yaşına gelmezden evvel ölen çocukların yüzde sekseninden fazlasını, ana sütü ile beslenmiyen yavrucuklar teşkil eder.

Memenin, her emzirmeden sonra sağılarak boşaltılması ve çocuğun meme emmesi sütünüzü fazlalaştırır. Bu halde

anneler, çocuklarınızı emziriniz!

Anneler! Kendinizi yavrunuzun yerine koyunuz. Küçükken nasıl bakılıp büyütülmesini istiyordu iseniz çocuklarınıza da öyle bakınız.

Bu, hayatınızın değişmiyen hâdisesi olsun.

Çocuk ve annesi :

Çocuğunuzu, mümkünse kendiniz emziriniz. Çocuğunuzu emzirmekten daha mühim bir vazife yok gibidir. Emzikle beslenen çocuklar, ana sütile beslenen çocuklardan on defa daha fazla hasta olurlar.

Gerek kendi ve gerek çocuğunuzun menfaati icabı yavrunuzu kendiniz emziriniz, çünkü çocuğu emzirmek tabiî bir yoldur. Çocuğunuzu emzirmekle sıhhat ve âfiyetiniz hali tabiîde bulunmuş olur.

Memenizin veya meme başlarının çatlayıp yara olmamasına dikkat ediniz. Çocuğunuza iyi bakabilmek, iyi bir surette emzirebilmek için şu aşağıdaki noktalara dikkat ediniz:

1 — Vücudunuzu sıhhati tammede tutunuz. Fikren müsterih bulununuz.

2 — Fazla yorulmayınız, üzüntü ve kuruntu etmeyiniz.

3 — Saf hava almak ve değişim yapmak için her gün evden çıkıp biraz gezininiz.

4 — Geceleri kâfi uyku uyuyunuz. Öğleden sonra azıcık uyuyunuz (yani kestiriniz).

Bu istirahatin, sıhhat ve neşeniz üzerine çok büyük tesiri vardır.

5 — Hem çocuğunuz ve hem kendiniz için yiyiniz. Yalnız ne yediğinize, ne zaman yediğinize ve nasıl yediğinize çok dikkat ediniz.

6 — Günde üç yüz gramdan yedi yüz elli grama kadar süt içiniz. Süt çok mugaddîdir.

7 — Her yirmi dört saatte bir defa def'i tabiî ediniz.

Çocuğu muntazaman emziriniz :

Bir şimendifer makinistinin saate olan ihtiyacı kadar çocuğun ve annesinin de saate o kadar ihtiyacı vardır; onun içindir ki çocuğun bulunduğu odada bir saat bulundurmak

mühim bir keyfiyettir. Gözünüzü saatten ayırmayınız. Çünkü çocuğun hayatında dakikaların bile büyük ehemmiyeti vardır. Çocuğu iyi alıştırınız ve iyi başlatınız.

Çocuğun âdetleri daha bir kaç günlük iken kök salmağa başlar.

Çocuğun iyi âdet ve huylar edinmesine dikkat ediniz.

Çocuğu şımarık yapmak ekseriyetle daha ilk günlerde başlar. Saatle hareket, yapılacak şeyleri vaktinde ve muntazam bir surette yapmak âdetini kökleştirir ve çocuğa da iyi âdet ve huylar telkin eder. Çocuğu her arzu ettiği zamanda yedirmek ve uyutmak iyi bir şey değildir, çünkü huysuz ve hırçın yapar.

Bir anne ve çocuk için edinilmesi icap eden itiyatların en mühimleri, şu aşağıda yazdığımız noktalara muntazam bir surette alışmaktır :

1 — Emzirmek,
2 — Uyutmak,
3 — Yıkamak,
4 — Def'i tabiîye dikkat etmek,
5 — Temiz hava ve güneş almak,
6 — Tartmak.

Sabırlı olunuz :

Zor gelse, fazla vakit dahi sarfedilse her şeyi başlangıçta doğru bir surette yapmayı öğreniniz.

İlk günlerde, çocuğa bakmakta müşkilâta tesadüf edeceksiniz; fakat ayni şeyi müteaddid defalar tekrar etmekle işiniz herhalde kolaylaşacaktır. Bir çok annelerin muvaffakiyetle tatbik ettikleri şu basit programı takib ediniz:

Sabahleyin (6) da çocuğu emzirip tekrar yatağa koyunuz.

Sabahleyin (7) den (8) e kadar kahvaltınızı yapıp biraz hava almak üzere dışarıda dolaşınız.

Sabahleyin (8,30) da çocuğa banyo ettiriniz.

Sabahleyin (10) da çocuğu emzirip, öğleden sonra saat (14) de kadar temiz havada uyutunuz.

Saat (12) anne için öğle yemeği zamanıdır.

Öğleden sonra (13) den (14) e kadar anne için istirahat zamanıdır.

Öğleden sonra (14) de çocuğu tekrar emzirip saat 17 buçuğa kadar araba içinde ve evden dışarıda (meselâ bahçede) uyutunuz.

Öğleden sonra (17,30) da çocuğu yatağa yatırmak üzere hazırlanınız.

Öğleden sonra (18) de çocuğu tekrar emzirip gece saat (22) ye kadar uyutunuz.

Öğleden sonra (18,30) da akşam yemeğini yiyiniz.

Gece saat (22) de çocuğu tekrar emzirip sabaha kadar uyumak üzere tekrar yatağa yatırınız.

Çocuk, eğer geceleyin uyanacak olursa lâzımgelen itinada bulununuz. Çocuğa kaynatılmış suyu ılıtarak veriniz; fakat sakın emzirmeyiniz.

Memede devamlı bir surette süt bulundurmak ve miktarını çoğaltmak için ne yapmalı?

Daima hatırınızda tutunuz, ana sütü sulu dahi olsa, yine iyi ve faydalıdır. «Sütüm çok değil» diye sakın çocuğunuzu emzirmekten vazgeçmeyiniz. Aşağıda zikredilen mühim noktaları yapınız :

a) Basit, fakat mugaddî yemekler yiyiniz:

Mugaddî yemekler meyanında sebzeleri ve bilhassa ıspanak, kuşkonmaz ve buna mümasil olanlar şayanı zikirdir. Günde üçyüz gramdan yedi yüz elli grama kadar süt veyahut bu miktar süt ile yapılmış mahallebi ve kakao içiniz. Günde hiç olmazsa dört bardak su içiniz.

b) Zihnen müsterih ve âzade olunuz:

Heyecana kapılmayınız veyahut üzülüp sıkılmayınız. Üzüntü, annenin sütü üzerinde pek fena bir tesir yapar. Çocuğun menfaati iktizası olarak daima sâkin, mesud ve şen olmağa çalışınız.

d) Muntazaman emzirmek:

Kendinize ve çocuğunuza çok fayda temin eder.

h) Emzirmekten sonra memedeki sütü kâmilen sağarak boşaltmayı katiyen unutmayınız.

Her emzirişte memeyi kâmilen boşaltmamak kadar memeyi sütsüz bırakacak başka hiçbir sebep yoktur.

Sütün miktarını fazlalaştırmak için en iyi çare çocuğu emzirdikten sonra o memeyi kâmilen sağarak boşaltmaktır.

Memedeki sütü sağarak boşaltmak, çocuk tarafından en kolay ve en iyi bir surette yapılır.

Eğer çocuk, memedeki sütü kâmilen emip boşaltmıyacak veyahut boşaltamıyacak olursa elinizle memeyi sağarak boşaltınız.

Eğer çocuk, memenizin birindeki sütü emip te kanmıyacak olursa, her iki memeden de emmesine müsaade edilmelidir. Bu halde, boşalan memeye derakab yeniden süt gelir ve diğer memeye ihtiyaç görülmez.

On, on beş dakikalık bir müddet, çocuğun doyması için kâfidir. Mühim olan şey, memedeki sütü kâmilen boşaltmaktır.

Çocuğu muntazaman tartınız :

Çocuk her hafta muntazaman tartılmalı ve eksilip arttığını da anlamak için de sikleti bir not defterine kaydedilmelidir.

Her sağlam ve şen çocuk :

a) Siklet itibarile daima artar.

b) Vücudu sıcak ve cildi yumuşak, düzgün ve pembe olur.

c) Seve seve iştiha ile emer.

d) Sâkin uyur.

h) Günde bir ve nihayet iki kere def'i hâcet eder.

Şişman çocuklar daima sağlam ve sıhhatli değildirler. Dolgun ve etleri sıkı olanlar makbuldürler.

Çocuğunuz, komşunun çocuğu kadar büyük değilse üzülmeyiniz. Doğduğundan üç gün sonraya kadar çocuğun sikletinde fazlalık görülmezse lüzumu kadar anne sütü alamı-

yor demektir.

Bunu anlıyabilmek için çocuğu, elbisesile birlikte, emzirmeden önce ve sonra tartmak kâfidir.

Ağlamak :

Çocuğun ağlaması, bir işaret veya bir ihtar olabilir. Çocuklar aç oldukları, rahat edemedikleri, hasta oldukları veya huysuzlandıkları zaman ağlarlar.

Çocuğa ait hiçbir hususta arkadaşlarınızın veyahut komşularınızın dediğini nazarı itibara almayınız.

Çünkü hiç bir zaman iki çocuğun hali ve tabiati ayni değildir.

Sancı :

Çocukta sancı, muhtelif sebepler tahtında olur. Gıdaya ait olan kısmı aşağıda yazılıdır :

1 — Sık sık emzirmekten,

2 — Her emzirişte muayyen müddeti tecavüz etmekten

3 — Acele emzirmekten,

4 — Dokunacak bir şey vermekten,

5 — Vakitsiz gıda vermekten veyahut annesi tarafından emziriliyorsa annenin dokunaklı bir şey yemiş olmasından.

Sancıyı kestirmek için sebebi gidermek lâzımdır. Eğer çocuk emzikle besleniyorsa lâstik memedeki delik büyük veya küçük olması muhtemeldir.

Eğer büyük ise çocuk, şişe derunundaki sütü çabuk içiyor demektir. Eğer küçük ise, hava yutuyor demektir ki bu da sancıya sebep olur.

Haşiye : 1 — Meme el ile sağılarak nasıl boşaltılır?

1 — Memenin kararmış kısmının arkasını baş parmağınızın baş boğumunun içiyle ve altını da şehadet parmağınızın baş boğumunun keza içiyle hafif surette tutunuz.

2 — Üstten ve alttan baş ve şahadet parmağınızla hafif ve fakat sımsıkı bir surette memenin üzerine basıp parmaklarınızın arasındaki meme kısmını sıkınız.

3 — Bundan sonra, hiç memenin başına dokunmaksızın parmaklarınızı aşağı, yukarı harekete getirmekle süt akmağa başlar.

4 — Parmaklarınızın bu hareketini dakikada kırktan altmış defaya kadar olmak üzere tekrar ediniz ve meme kâmilen boşalıncaya kadar böylece devam ediniz.

Haşiye : 2 — Çocuk emziren ananın alacağı gıdalar:

Annenin hâzeyliyeceği basit ve mugaddî, yemekler hem anne ve hem de çocuk için faydalıdır. Fakat bu yemekler bol miktarda sebzeyi, yemişi ve iki yüz elli gramdan yarım kiloya kadar sütü havi olmalıdır. Çünkü bunlarda (Vitamin) denilen maddei gıdaiye mevcut olup annenin sütünden çocuğuna geçer. Bu madde çocuğun hem büyümesi ve hem sıhhati için elzemdir.

Ayni zamanda anne, hem kendisini ve hem çocuğu sıhhati tammede tutacak miktarda yemek yemeli ve kezalik günde dört bardak su içmelidir.

Çok ve yahut az miktarda yemek ve yahut içmek meme sütünün miktarını azaltır.

Anne, sabahleyin kalkar kalkmaz bir bardak su içmelidir. Çünkü def'i tabiîye yardım eder.

Kahvaltı :

1 — Meyve, olgun olmak şartile (çiğ veya pişmiş),
2 — Süt ile pişmiş yulaf çorbası,
3 — Çorba,
4 — Yumurta, yağda pişmiş ve yahut rafadan yapılmış,
5 — Bir bardak süt, (yemek arasında su).

Öğle yemeği :

1 — Bezelye, ıspanak, taze fasulye, karnabahar, kuşkonmaz, marul, kereviz, lâhana, patates, şalgam, havuç gibi taze sebzeler,
2 — Yumurta veya et,
3 — Her nevi ekmek,
4 — Peynir,

5 — Süt, ayran, içinde çok miktarda süt olmak üzere kakao ve yahut hafif çay (yemek arasında su).

Akşam yemeği:

1 — Sebze çorbası,
2 — Koyun veya sığır eti,
3 — Sebzevat, patates,
4 — Meyve salatası, ve yahut yeşil salata veya marul,
5 — Her nevi ekmek,
6 — Mahallebi ve yahut dondurma, kezalik yatarken bir bardak süt.

Haşiye: 3 — Ne zaman emzirmeli?

Çocuk başlangıçta muntazam vakitlerde emzirilmelidir. Çocuk, sabahleyin saat 6-10 ve öğleden sonra saat 14-18 ve 22 de olmak üzere yani dörder saat fasıla ile günde beş defa ve her defasında ondan on beş dakikaya kadar emzirilmelidir. Çocuğun midesi, aldığını çıkarmak için bir kaç saatlik zaman istediği gibi bundan sonra da rahat etmek ister.

Lüzumundan fazla süt vermek veyahut sık sık emzirmek çocuğun kusmasını ve yahut ishal olmasını icap ettirir. Bazı çocukları her üç saatte bir doyurmak icap eder. Fakat, bu husus için doktorun karar vermesi lâzımdır.

Haşiye: 4 — Çocuğun ağlaması:

Çocuğun pek küçükken istediği şeyi anlatmak üzere yegâne yapacağı şey ağlamaktır.

Ağlamayı icap eden sebep ortadan kaldırılınca ağlamak ta durur. Çocuğun haddi itidalde ağlaması iyidir ve çünkü ağlamak, ciğerin hava ile dolmasına hizmet eder.

Ağlamayı tevlid eden sebebler:

1 — Açlık ve susuzluk, kuvvetli bir ağlama ile ifade olunur. Hali tabiîde bulunan bir çocuğun açlıktan mütevellid ağlaması, emzirme zamanlarına yakın vuku bulur.

2 — Çocuğun tamamile rahat ve huzur içinde olmaması, hiddetli hiddetli ağlamasını mucib olur; bu ağlama da aşağı-

daki sebeblerden tevellüd eder:

a) Çocuğun altındaki bezin kirlenmiş bulunmasından,

b) Sıkı, gıdıklayıcı veyahut tahriş edici elbiseden,

c) İğne batmasından,

d) Rahat edemiyecek bir vaziyette bulunmasından,

e) Hastalıktan.

3 — Çocuğun edindiği kanaatler lüzumsuz sık sık ağlamasını mucib olur. Ağladığı zaman kendisine daha ziyade dikkat edildiğini ve meselâ yattığı yerden kaldırıldığını, kendisile konuşulduğunu, veya oynandığını, veyahut sallandığını farkedip sezen çocuk sıhhati yerinde olmak şartile uzun uzun ağlar.

Çocuğun ihtiyaçları tatmin edildikten ve bir doktor tarafından da çocuğun sıhhati yerinde olup ağlaması için hakikî bir sebep olmadığı temin olunduktan sonra çocuğun ağlamasına hiçbir ehemmiyet vermemeli ve hattâ bu ağlamalar bir kaç gün saatlerce bile temadî etse yine aldırmamalı. Çocuk böylelikle lüzumsuz yere ağlamak huyundan vazgeçer. Çocuğun ağlamadan kasığı çıkmak ihtimali varsa da pek hafiftir. «Çocuk ağlıyor, aman sussun.» diye sakın yiyecek vermeyiniz. Çünkü bunu âdet edinmekle çocuğa çok zarar vermiş olursunuz.

Haşiye: 5 — Sancı:

Sancı karında olur ve çocuğu kıvrandırır, muztarib eder. Mide ve barsaklarda ziyade miktarda gaz (yel) bulunduğundan ileri gelir, çocuğu muzır gıda ile beslemekten, sık sık veyahut acele emzirmekten mütehassıldır.

Çocuğu, vakti muayyeninde lüzumu kadar ve muzır olmıyan gıda ile beslemek sancıdan azâde bulundurmak için en iyi usuldür.

Sancılı çocuğa ne yapmalı?

1 — Çocuğun öğürmesini kolayştırmalı ve badehu yatağa yatırmalı.

2 — Eğer sancı şedid olursa karnının üzerine ya bir sıcak fanilâ parçası ve yahut sıcak su şişesi koymalı,

3 — Karın ve mideyi, el ısıtılarak hafif hafif uğmalı,

4 — Ilık su ile şırınga yapınız ve icab ederse yarım saat sonra tekrar ediniz.

5 — Eğer çocuk derhal iyileşmezse, bu halde zavallının zoru sancıdan olmayıp mühlik birşey olması muhakkaktır. Hemen doktoru çağırınız.

Çocuk İki Aylık İken

Sağlam ve şen çocuklar yetiştirmek üzere yapılmasını tavsiye ettiğimiz bilcümle şeyler, birçok senelerin tecrübe mahsulüdür.

Çocuğunuzu kendiniz emziriniz!

Meme sütü, çocuk için tabiatin bir lûtfu ve bir ihsanıdır ve çocuğun emmesi de sizi hali tabiîye îsal eden en tabiî bir yoldur. Ana sütünün yerini tutacak başka hiçbir gıda yoktur.

Ana sütü ile beslenen çocuklar, emzikle beslenen çocuklardan daha şen, daha kuvvetli ve sağlam olurlar ve yaşamak hususunda bunlardan on kere daha fazla fırsat elde etmiş olurlar.

Çocuk büyüyüp sıhhatli olmak için ana sütüne, müsterihane uykuya, bol temiz havaya, güneş zıyasına ve sıhhî itiyadlara, meyve suyuna ve balık yağına muhtaçtır.

- ÇOCUK VE ANNESİ -

On iki mektuptan ibaret olan silsilenin ikincisini teşkil eden bu mektupta birçok ennelerin çocuk büyütmek hususunda öğrendikleri ve güzel, sağlam, şen yavru yetiştirmek için tatbik ettikleri, akıllara hayret veren usulleri bildireceğiz.

Çocuk bir aylıkken yapılacak tedbirleri ikinci ayında da tekrar ediniz.

Çocuğunu kendin emzir:

Çocuk büyütüp yetiştirmek hususunda hafif malûmat sahibi olmıyan bir arkadaşınız, «Çocuğunuzu emzirmeyiniz.» derse sakın inanmayınız.

Şurasını asla unutmayınız ki ilk dokuz ay zarfında çocuğu-

nuzu emzirmeniz hem kendiniz, hem de çocuğunuzun sıhhati için pek mühim bir meseledir. Sıhhat, servetten çok üstün bir hediyedir. Yavrularını kendileri emziren analar, çocuklarına tam bir sıhhat hediye etmiş olurlar.

Lüzumu kadar ihtimam ve sabır ile her annenin hemen her zaman için çocuğuna kâfi sütü bulunur, ilk haftası zarfında memedeki sütün azlığı ekseriyetle hiç de lüzumu yok iken, çocuğu memeden kesmeği mucib olur.

Memedeki sütün miktarını fazlalaştırmak:

Her defada kâmilen boşaltmak şartile çocuğun meme emmesi, memede daima kâfi süt bulunmasını mucib olur.

Çocuğun ilk emzirişte birinci memeyi ve ikinci emzirişte de ikinci memeyi kullanmak iyi bir usuldür.

Eğer çocuk on, on beş dakika emzirilir ve her defasında da meme kâmilen boşaltılacak olursa süt katiyyen kesilmez.

Eğer çocuk, ilk günler zarfında bir memeyi kâmilen boşaltıp emdiği halde doymıyacak olursa her emzirişte iki memeden süt vermek icab eder.

Son emzirilen meme, ikinci emzirişte ilk olarak kullanılmalıdır.

Eğer çocuk, zayıf ve cılız olmak dolayısile veya her hangi bir sebeb dolayısile her iki memeden kâfi derecede süt alamaz ve memeleri de boşaltamazsa çocuk sütünü emdikten sonra memeyi kendiniz boşaltarak bu sütü bir emzik içine koyup çocuğa vermelidir.

Çocuğu emzirdikten sonra her iki memeyi de kâmilen sağıp boşaltmak yalnız çocuğa fazla süt vermeği temin etmiş olmaz, aynı zamanda da süt miktarının gittikçe fazlalaşmasını mucib olur.

Siz çocuğa karşı ne kadar ihtimamkâr olursanız olunuz, çocuğun aradığı iki şey vardır ki onlar da gıda ve uykudur.

Ana sütü ile beslenen çocuğun emzikle beslenen çocuktan on defa daha fazla yaşamak fırsatı olduğunu katiyyen unutmayınız.

Göbek:

Çocuk ikinci aya bastığı zaman göbek iyileşmeğe başlar ve çocuğa giydirilen karın bağı yerine omuzlardan sarkma fistan giydirilir. Maamafih karın bağını değiştirmezden evvel göbeğin tamamile iyileşmiş olduğuna dikkat ediniz.

Eskiden çocuk doğduğu zaman cereyanı havayı menetmek için bütün kapıları ve pencereleri kapatırlardı. Çünkü eski zaman evleri havanın serbestçe cereyan etmesine müsaiddi. Fakat bugünkü evler o suretle yapılmıştır ki pencereler açık bulundurulmıyacak olursa oda içine hiçbir zaman temiz hava giremez.

Temiz hava ve çocuk:

Temiz hava ve güneş bizim için en nâfi ve aynı zamanda en bol ve en kıymetli olan şeylerdir.

Temiz hava, çocuğa hiçbir zaman dokunmaz, bilâkis, çocuğun kuvvetli olmasına ve soğuk almamasına yardım eder. Temiz ve soğuk hava vücudün kuvvetlenmesine yardım eder. Gündüzün taze ve açık havayı teneffüs eden ve geceleyin de taze ve serbestçe cereyan eden hava içinde bulunan çocuklar kuvvetli ve sağlam; sıcak, kapalı, kokulu odalarda bulunan çocuklar da hastalıklı olurlar.

Çocuğa temiz hava almak ana sütü kadar lüzumludur. Çocuğun temiz havadan müteessir olacağını katiyyen zannetmeyiniz. İki aylık çocuğun, havanın fırtınalı veyahut çok soğuk olmaması şartile, evden dışarıya çıkarılıp gezdirilmesinde hiçbir mahzur yoktur. Havanın sıcak veya soğuk olmasına göre çocuğunuzu giydirip kucağınıza alır ve saf havada gezdirirsiniz. İptidaları ancak birkaç dakika gezdirmekten başlayıp tedricen bu müddeti ziyadeleştiriniz.

Çocuğunuzu arabasının içine koyup bahçe kapınızın önünde veya evin avlusunda gezdiriniz. Kışın sıcak tutacak şeyler ile sarıp sarmalamalı ve günün en sıcak olduğu zamanında yani ekseriyetle öğleye yakın zamanlarda evden dışarıya çıkarıp gezdirmelidir. İyi giydirilmez ve dikkat edilmezse çocuk soğuk alabilir. Çocuğu dışarıya çıkardığınız zaman

üşüyüp üşümediğini anlamak için çocuğun bilhassa yüzüne, çenesine, bacaklarına ve ellerine dikkat ediniz. Çok soğuk, yani insanın üşüyüp titrediği zamanlarda çocuğu sıkıca sarıp pencereleri açık, havadar bir odada bulundurarak hava almasını temin ediniz.

Yazın sıcak günlerinde çocuğu ya sabahleyin saat ondan evvel veyahut akşam üstü pek geç vakit dışarıya çıkarınız. Sıcak havalarda evlerinizin en serin odası çocuk için en münasip yerdir. Bazı çocuklar bakım yuvalarında sabahtan akşama kadar güneşte ve açık havada uyurlar ve geceleyin de yattıkları odaya temiz, saf hava akar durur. Ah, bu yavrucuklar ne mesud ve ne bahtiyardırlar.

Güneş ziyası ve çocuk:

Piliç ve kuzu ve sair ehlî hayvanların küçükken güneşe ne kadar ihtiyaçları olduğunu anneler, çiftçilerden sorup öğrenebilirler. Eğer hayvancıklar kapalı, karanlık ve pis havalı kümeslerde uzun müddet kalacak olurlarsa zayıf ve cılız kalıp kendilerini taşıyabilecek iktidardan mahrum kalırlar.

Bu hayvancıklar güneşte yetiştirilecek olursa piliçler çabuk büyümeğe ve etrafta koşmağa, kuzular çimenler üzerinde oynayıp sıçramağa başlarlar ve her hallerinde hayat ve neşe görülür.

Aynı hakikat çocuğunuz için de vardır. Yavrunuza bol güneş ve temiz hava veriniz.

Çocukları kemik hastalığından, nezleden ve diğer birçok hastalıklardan korumak ve sıhhatlerini muhafaza etmek için her gün bol bol güneş banyosu yaptırmak ve teşrinisaniden şubata kadar da balık yağı içirmek lâzımdır. Balık yağı, güneş ziyası kadar faydalıdır.

Vücudü güneşin ziyasile kızartmak sıhhat için faydalıdır:

Hava ne sıcak ve ne de fazla soğuk olmadığı günlerde, çocuğun gözlerini güneş ziyasından müteessir etmemek üzere bir örtü veya tente altında bulunmak üzere birkaç dakikalık

güneş banyosu yaptırmak ve bol bol güneş ziyası vermek çok nâfidir.

Her gün biraz daha fazla bırakarak, cild kararıncaya kadar, güneş banyosuna devam edilmek lâzımdır. Çocuğun vücudu yazın güneşten çabucak yanar.

Bunun içindir ki, tedricî bir surette alıştırılmak icab eder.

Güneş banyosu hane dahilinde yaptırılacak olursa çocuğu, bir açık pencerenin önüne koymalı ve güneş ziyasının doğrudan doğruya çocuğun üzerine düşmesine dikkat etmelidir. Çünkü camdan geçen güneş ziyası vücud için lâzım olan en mühim hassasını kaybetmiş olur. Çocuğun üşümemesine ve pencereden düşmemesine dikkat etmek lâzımdır.

Balık yağı:

Kış mevsiminde, bahusus iklimi dolayısile daima bulutlu, dumanlı ve binnisbe az güneş ziyası olan memleketlerde, çocuğun bol bol güneş ziyası almasına dikkat etmelidir. Güneşin sıhhat bahşedici ziyasının az olduğu teşrinisaniden nisan ayına kadar olan müddet zarfında çocuğa balık yağı verilmelidir. Balık yağı, gıda olup ilâç değildir ve güneş ziyasının temin ettiği faydayı bahşettiği içindir ki (şişeye konmuş güneş ziyası) namile yâd olunur. Eğer balık yağı, muntazaman verilecek olursa çocuğu:

1 — Kemik hastalığına yakalanmaktan kurtarır.

2 — Büyütür,

3 — Kuvvetlendirir,

4 — Soğuk almaktan ve diğer hastalıklardan muhafaza eder.

Balık yağı, gıda olmak itibarile, çocuğu sıhhatte ve kuvvetli bulundurmak için icab eden mevaddı havidir.

İşte bunun içindir ki teşrinisaniden itibaren nisana kadar her gün çocuğunuzun muntazaman balık yağı içtiğine dikkat etmeniz icab eder.

Balık yağı çocuğun gıdasından bir kısmıdır. Halis balık yağından, onar damla olmak üzere günde iki defa vermekten başlıyarak çocuk altı aylık olunca birer buçuk çay kaşığına

kadar çıkmak üzere tedricen arttırılır. Çocuk bir yaşına girdiği zaman birer çay kaşığı olmak üzere günde üç defa balık yağı verilmelidir.

Balık yağı, portakal veyahut kuru yemiş erik suyu içinde lezzetle alınabilir.

Kemik hastalığı:

Çocuğun aldığı gıdalarda kalsiyum ve fosfor gibi en lüzûmlu madenî maddelerin mevcut bulunmamasından ve bir de lüzumu kadar güneş ziyası ile taze hava almamasından çocuğun kemikleri yumuşak bir halde kalır ve bundan da kemik hastalığı zuhur eder. Kemik hastalığı, kışın sonlarına doğru olur ki bu zamanlarda çocuklar lüzumu kadar güneş ziyası ve temiz hava almamış bulunurlar.

İyi bir surette beslenen, kâfi derecede güneş gören, temiz hava alan ve balık yağı için çocuklar vücudca dolgun, kuvvetli ve kırmızı yanaklı, duz bacaklı ve başlarının teşekkülü mütenasib olur. İyi gıda ve saf hava, güneş ziyası ve balık yağı ile beslenen çocuklarda kemik hastalığı olmaz ve hem de böyle hastalığın tedavisine yarar.

Çocuğu def'i hâcete alıştırmak :

İşinizi azaltmak ve vakit kaybetmemek için çocuğa iyi âdetler telkin ediniz.

Bunu da, def'i hâcet için lâzımlığa oturmağa alıştırmaktan başlıyarak yapabilirsiniz. Çocuk, ilk zamanlarda lâzımlıkta kendi başına oturamıyacağı için göğsünüze dayayarak yavrucuğun dik durmasına yardım ediniz.

İlk tecrübelerinizde belki muvaffak olamıyacaksınız, fakat, vaz geçmiyerek devam edecek olursanız pek kısa bir müddet zarfında mükâfatını görürsünüz. Başlangıçta biraz sabırlı olunuz ki sonunda çocuğun kirli bezlerini değiştirmek ve yıkamak için fazla vakit kaybetmiş olmıyasınız.

Çocuk iki aylık iken bir annenin yapacağı şeyler:

1 — Çocuğa faydası dergâr olan temiz hava almağı itiyad edinmek. Saf hava sizin için de nâfidir.

2 — Mümkün olduğu kadar derisini karartmak üzere doğrudan doğruya güneşe maruz bırakmak.

3 — Doktorun tavsiyesi veçhile çocuğa balık yağı içirmek.

4 — Çocuğa def'i hâcet etmeği öğretmek.

5— Çocuğa, ikinci ayına bastıktan sonra, her gün bir çay kaşığı süzülmüş portakal suyu ve yahut iki çay kaşığı domates suyu verilmelidir. Bu, pek mühim olduğundan sakın ihmal etmeyiniz.

Haşiye — 1 : Balık yağı:

Teşrinisaniden nisana kadar imtidad eden kış aylarında güneşin, sıhhat temin eden ziyası kâfi derecede bulunmıyacağından bu zamanda çocuğun soğuk alıp nezleye uğramaması, zatürreeye tutulmaması ve kemik hastalığına düçar olmaması ancak balık yağile kabil olur.

Kış ayları zarfında, şemsin verdiği hayat bahş tesiratı yapmak üzere her çocuğa behemehal balık yağı içirmeli ve mümkün oldukça güneş ziyası aldırmalıdır.

Pek mühim bir gıda olan balık yağı:

1 — Çocuğun büyümesine yardım eder,

2 — Nezle olmaktan ve zatürreeye tutulmaktan muhafaza eder.

3 — Kemik hastalığını tedavi ve husulüne mâni olur,

4 — Çocuğun mukavim ve kuvvetli olmasını temin eder.

Miktarı:

Bir aylık veya bundan daha güçük olan her çocuğa halis balık yağı verilmelidir. Eğer sübye balık yağı verilirse, mayi halinde olanın iki veya üç misli olması icab eder.

1 — Günde iki defa olmak ve her defasında on damla halis balık yağından veyahut otuz damla sübye balık yağından olmak üzere başlayınız.

2 — Bu miktarı o veçhile arttırınız ki çocuk altı aylık olduğu zaman almakta olduğu balık yağı da, günde iki defa ve her defasında yarım çay kaşığına baliğ olmuş bulunsun.

3 — Çocuk bir yaşına girdiği zaman her defasında bir çay kaşığı olmak üzere günde iki veya üç defa balık yağı verilir.

Haşiye — 2 : Çocuğun barsakları:

Çocuğun barsaklarına yapılacak en iyi dikkat, ona lâzım olan gıdayı vermek ve muntazam âdetler edinmesini temin etmektir.

Barsakların ifrazatına çocuğun (kaka) sı denir. Kakanın hali çocuğun sıhhatini bildiren mühim bir işarettir.

Kakanın görünüşü ve kaç defa zuhuru çocuğun aldığı gıdayı nasıl hazmettiğini gösterir.

Barsakların itiyadı:

Çocuğa iki veya üç aylık iken lâzımlıkta oturmasını öğretmeli ve bu veçhile bir çok bez kullanmaktan kurtulmalıdır.

Her gün muayyen saatte çocuğu beş on dakika küçük ve temiz bir lâzımlık üzerinde rahat bir vaziyette, yani çocuğun arkasını annenin göğsüne dayamak üzere tutmakla çocuk lâzımlığa alıştırılır.

Çocuk dokuz aylık olup ta lâzımlık üzerinde kendi başına oturabilecek bir hale geldiği zaman lâzımlıklı iskemle üzerine oturtulur. İskemle üzerinde iken, defi hacet edip bitirinciye kadar, eline oyuncak vermeli.

Maamafih iskemle üzerinde her def'ada on veya on beş dakikadan fazla tutulmamalıdır.

Anne südü emen çocukların hali tabiîde olması icabeden kakaları:

Çocuk doğduktan kırk sekiz saat zarfındaki kakası kara renkte olup gitgide yeşilimsi esmer bir renkte olur, hemen hemen kokusuzdur. Çocuk gitgide ennesinden kâfi miktarda süt emdikçe bezin üzerine çıkan kaka, yumuşak, düzgün ve altın sarısı renginde olur.

Meme ile beslenen çocuk, ilk altı ay zarfında her gün bir ilâ üç kere def'i hacet etmesi mutaddır.

Sıhhatları hali tabiîde olan bazı çocukların kırk sekiz saatte bir kere ve bazılarının da yirmi dört saatte dört kere def'i tabiî ettikleri vakidir.

Altı ayı bitirdikten sonra çocuğun günde bir veya iki kere defi hacet etmesi kâfidir.

Emzikle beslenen çocukların hali tabiîde olması lâzım gelen kakaları:

Emzikle beslenen çocuk günde bir veya iki kere def'i tabiî etmeli ve kakası lâpalı, düzgün olup parçalı ve köpüklü olmamalıdır. Bu söylediğimizden başka türlü bir kaka zuhuru halinde derhal müteyakkız bulunmak icabeder. Eğer kuru fasulye şeklinde köpükler görülecek olursa çiy sütün peynire benziyen aksamının tamamile hazmolunmadığı anlaşılır.

Binaenaleyh sütün iyi bir halde kaynatılması veyahut süde kaynamış zahire suyu katılması icabeder.

Çocuk Üç Aylık İken

Analar! Sıhhatinize dikkat edin. Çocuğunuzun ve kendinizin sıhhatine ne kadar dikkat ederseniz o nisbette sağlam ve neş'eli bir yavruya mâlikiyet fırsatları çoğalır.

Kendinizle çocuğunuz tam bir istirahat etmeli ve uyku uyumalısınız. Günde 150 gramdan bir kiloya kadar süt içmelisiniz.

Her gün bir kilo (dört bardak) su behemehal içmelisiniz.

Biraz harekâtı bedeniye yapınız, fakat yorulmayınız.

Her gün temiz hava ve güneşte geziniz.

Teşekkülâtı bedeniyesi muntazam ve sıhhatli bir çocuğa malik olmak istiyorsanız çocuğunuzu behemehal kendi sütünüzle besleyiniz, sükûnet içinde uyumasını, temiz ve saf hava ile güneş ziyası almasını temin ediniz. Bunlardan başka sıhhate müteallik itiyatlar ile muntazam ülfet eylemesine de dikkat ediniz.

ÇOCUK VE ANNESİ

Annenin ihtiyaçları: Çocuk hakkında o kadar mutalâat dermeyan ettik ki bu keyfiyet anneleri unuttuğumuz zihabını hasıl edebilir. Fakat kat'iyyen unutmadığımıza emin olabilirsiniz. Çünkü sizleri de düşünüyoruz ve düşündüğümüzü de

aşağıda yazacağımız yazılarla isbat etmiş olacağız.

Çocuğun olduğu kadar siz annelerin de gıdaya, temiz havaya, bol güneşe ihtiyacınız vardır.

Bunların, sütünüzün devamlı ve çok gelmesinde çok mühim tesiri vardır.

Günde yarım saat kadar dışarıda gezininiz veya şeraiti havaiye ile münasip bir surette giyindikten sonra bir pencere önünde veya tarasada oturup hava alınız.

Çocuğun sıkletine dikkat ediniz: Çocuğun tartısı, sıhhati hakkında oldukça sahih malûmat verir. Sekiz, on haftalık bir çocuk vasatî olarak dört buçuk kilo gelir. Çok şişman çocuklar daima en sıhhatli çocuklar değildirler. Her ay çocuğunuzun şeraiti umumiyesini tetkik ediniz. Eğer mümkünse her ay çocuğunuzu doktora da muayene ettiriniz.

Kendini göstermek zamanı: Çocuk üç aylık olduğu zaman artık muhitinde gördüğü şeylere bir alâka göstermiye ve öteye beriye harekete başlar.

Binaenaleyh çocuğun arkası, dik durmasını teshil edecek tarzda tutulmağa dikkat edilmesi lâzımdır.

Çocuğunuza, ahbaplarınızı ve komşularınızı eğlendirecek tarzda muamele etmeyiniz ve onların da bu tarzda muamelesine meydan vermeyiniz. Çünkü bu hal çocuğu şımartır.

Hareketi bedeniye ve güneş: Çocuğun hareketini temin için en iyi vasıta onun yetişebileceği bir yere ve fakat gözlerine çok yakın olmamak şartıyla zararsız bir oyuncak asmaktır. Bu suretle vücudünün harekâtına ve adelâtının inbisatına fırsat verilmiş olur.

Yaz güneşlerinde çocuğun her günkü güneş banyolarından azamî istifadeyi temin etmek üzere cildine iyi bir sıhhat rengi vermesini temin etmelidir. Fakat tabiîdir ki kış günlerinde derisi kararsın diye çocuğu uzun müddet kapıdan dışarı güneşe maruz bırakmak mümkün değildir. Fakat gerek ev dahilinde ve gerekse evden dışarıda güneş ziyasının doğrudan doğruya çocuğun vücudiyle temasını temin etmek ve bol temiz hava vermek lâzımdır.

Balıkyağı ve meyve suları: Muntazam bir gıda olmak üzere daima balıkyazı veriniz. Bütün çocuklara, lâakal on, on iki haftalık oldukları zamanda tatlı portakaldan veya olmuş kırmızı domatesten sıkılmış suyu vermelidir. (Teneke derununda konserve edilmiş domates te sıkılıp suyu verilebilir.)

Bu gıdalar çocuğun büyümesini, sıhhatte bulunmasını ve kuvvetli olmasını temin edecek mevaddı muhtevidirler.

Hattâ çocuk anne sütü ile beslenirken bile, bu süte ilâve olarak, günde sekiz çay kaşığı süzülmüş portakal veya on altı çay kaşığı süzülmüş domates suyu verilmelidir.

Mide ve barsak rahatsızlıkları: Annelerin en fazla duçarı müşkülât oldukları şey çocuklarının mide ve barsak rahatsızlıklarıdır. Çocuğunuz bu gibi bir rahatsızlığa düçar olduğu zaman aşağıda yazılı üç noktaya dikkat etmelisiniz:

1 — İnkıbaz, 2 — Kusmak, 3 — Az uyku.

Bu üçten hiç birinin haddi itidali geçmesine meydan vermeyiniz. Mutahassıs bir doktorun re'yini istihsal etmeden ne müshil ve ne de müsekkin şuruplardan hiç birini çocuğa vermeyiniz.

İnkibaz: Bu yaşta vukua gelen inkibaz, aşağıdaki sebeplerden birinin tesiriyle olur:

1 — Çocuğun lüzumu kadar gıda alamamasından,

2 — Emzirme müddetleri arasında kâfi miktarda su içmemesinden,

3 — Validenin munkabız olmasından. Bu halde validenin fazla meyve ve sebze yemesi ve yediği yemeklerin nevini değiştirmesi icabeder.

4 — Çocuğun barsaklarını yumuşatıp def'i tabiîsini teshil etmek üzere yanlış bir müshil verilmiş olmasından.

Kusmak: Emzirdikten sonra çocuk, emdiği sütü biraz dışarıya çıkaracak olursa telâşa düşüp üzülmeyiniz.

Bir çok çocuklar böyle yaparlar. Eğer çocuğun sikleti artmakta ve rengi iyi, kemikleri kuvvetli ve eti sıkı ise kusmasının hiç bir zararı yoktur.

Uyku: Bir çocuğun hırçın ve titiz olması, az uyku uyuması muhtelif sebeplerin tesirile olur. (Sahife 38 deki tafsilâta bakınız).

Çocuğu uyutmak için kat'iyyen ilâç kullanmayınız. Çocuğa bakma ve emzirme usullerinizde bir yanlışlık olup olmadığını araştırınız. Çocuğunuzu yatağa koymazdan evvel sünger ile vücudünü siliniz.

Bir program tatbik ediniz. Uyumak, yemek ve saire gibi sıhhî itiyadları muntazam ve muayyen saatlerde yapması için çocuğun bulunduğu odada bir saat bulundurunuz. Eğer gündüzün emzirme zamanında çocuk uyuyor ise uyandırıp emziriniz. Çocuğunuzun gece ve gündüz temiz hava almasına ve güneşli havalarda açıkta güneş banyosu yapmasına dikkat ediniz.

Çocuğunuza meme sütü vermeğe yani kendiniz emzirmeğe devam ediniz.

Haşiye: Çocuğun uykusu: Çocuk, her gün muayyen saatte uyumağa ve bütün geceyi uyku ile geçirmeğe alıştırılmalıdır. Uyku, büyümeğe yardımı olmak dolayısile, çocuk için pek mühim bir meseledir.

İlk senesi zarfında çocuğun dimağı, doğduğu zamankinin iki buçuk misli kadar ve vücüdü de keza doğduğu zamankinin üç misli kadar büyür. Binaenaleyh, bu kadar serî bir hamle ile büyüyen çocuğa; behemehal bol bol uyku lâzımdır. Çocuğun müsterihane uyuması sıhhatinin kemâline en kuvvetli bir delildir.

Uykunun miktarı :

(1) Yeni doğmuş, sıhhati yerinde bir çocuk, banyo edilmek ve emzirilmek vakitleri müstesna olmak üzere- bütün vaktini uyku ile geçirmelidir.

(2) İkinci ve üçüncü aylar zarfında günde on sekiz ilâ yirmi saat uyumalıdır.

(3) Altıncı aydan on ikinci aya kadar da geceleyin on iki saat ve sabahları öğleden sonra da keza bir saat uyumalıdır.

(4) İki yaşına gelince, geceleri on iki saat ve gündüzleri de hiç olmazsa bir saat uyumalıdır.

Çocuk, yatakta öyle vaziyette yatmalıdır ki serbestçe gerinebilmesi müsait yer bulunsun. Çocuk uyurken bir taraftan diğer tarafına çevirmek, hem ziyade uyumasını hem de ziyade rahat etmesini mucip olur.

Çocuğu uykuya yattığı vaziyette bir taraftan diğer tarafa çevirmeyip hâliyle bırakmak, başının şekline tesir eder.

Uykusuzluğun sebepleri :

(1) Zarar verici gıda alması,

(2) Bezinin yaş ve kirli olması,

(3) Lüzumundan fazla veya noksan gıda verilmesi,

(4) Gayri muntazam bir surette ve yahut sık sık emzirilmesi,

(5) Lüzumundan fazla veya eksik giydirilmesi,

(6) Hasta olması,

(7) Yattığı vaziyette rahat olmaması,

(8) Kâfi miktarda temiz hava almaması,

(9) Yatağının ve yahut çamaşırının rahatsız olması,

(10) Uyumazdan evvel ziyadesile teheyyüce gelmesi.

(11) Uyandığı ve ağladığı zaman sevip okşanması veyahut ağladığı zaman sussun diye meme verilmesi gibi fena âdet ve huylara alıştırılması,

Uykusuzluğa karşı ne yapmalı?

(1) Eğer bir sebepten mütevellit ise bu sebebi meydana çıkarıp izah etmeli.

(2) Çocuğu muntazam vakitlerde uyumağa alıştırmalı.

(3) Uykuya yatırmazdan bir az evvel bir sünger ile vücudünü silmeli.

Tenbih :

Çocuğu uyutmak için müsekkin şurup veya toz ve yahut buna mümasil edviye asla kullanılmamalı !

Çocuk Dört Aylık İken

Anneler! Sizlere anlatılmak istenilen **bu öğütlerin faide-**

leri, binlerce anneler ve memleketin en muktedir çocuk doktorları tarafından tecrübe ve tasdik edilmiştir.

Çocuk için yapılması lâzımgelen şeyleri yapınız ve yapılmaması icab eden şeylerden sakınınız. Sıhhati yerinde olan bir çocuğu hastalandırmamak, hastalanmış bir çocuğu tedaviden daha kolaydır.

Çocuğunuzu kendiniz emzirmekle hastalıktan vikayesine hizmet etmiş olursunuz.

Çocuğu hastalık gelebilecek yerlerden uzak bulundurunuz.

Çocuğunuzu tartınız ve diğer yapılması icabeden şeyleri muayyen zamanlarda ve her gün ayni vakitte yapınız.

ÇOCUK VE ANNESİ

Çacuğun dördüncü aylık safahatı hayatiyesi:

Şimdi artık çocuğunuz gülmeğe, söz söylemeğe, çalışmağa ve âdeta güvercin gibi ses çıkarmağa başlar.

Dört aylık çocuklar, hemen umumiyetle:

(1) Arka üstü yatmayı sever.

(2) Vücudünü, başını ve omuzlarını kaldırmağa uğraşır.

(3) Yan taraftan arka üstüne ve arka üstü vaziyetinden de yan tarafına döner.

(4) Gezdirilirken başını dik tutar ve kaldırıp dik tuttuğu zaman ayaklarile yeri iter ve yahut bacaklarını kavuşturur.

(5) Yabancı simaların ve yeni yeni manzaraların farkına varır.

(6) Sesin geldiği tarafa doğru başını çevirir.

Artık çocuğun her yeni hareketi, annesiyle aile halkına yeni yeni manaları ifade eden yeni açılmış zevkli manzaralar gibidir. Fakat bu nefîs manzaraları çocuk çabuk çevirmeden ve bir misli daha bulunmıyan bu saadeti elden kaçırmaktan sakınınız.

Çocuğunuzun sıhhati:

Çocuğu muntazaman her hafta tartıp not defterine kay-

dediniz. Eğer çocuğun sıhhati aleddevam artan ve çok da iyi bir halde bulunursa, annesinin üzüntü çekmesine hiç bir sebep yok demektir: Eğer çocuğun sıkleti artmazsa, çatık suratlı ve hırçın olursa, kusarsa, inkıbaz veya ishali varsa, bunları bir tarafa kaydedip muayene ettiği zamanda doktora söylersiniz.

Çocuğun inkişafı: Çocuk büyürken, o küçük vücudün muntazam bir şekil alması için yapılması lâzım gelen bazı şeyler vardır ki onlar da:

(1) Yatak düz olmalı, çukur olmamalıdır.

(2) Çocuğun üzerine örtülecek şeyler ne lüzumundan fazla ağır ve ne de lüzumundan fazla sıkı surette örtülmemelidir. Bilhassa göğüs ile ayakların tazyik görmemesine çok dikkat edilmelidir.

(3) Yatakta kat'iyen yastık bulundurmamalı ve çünkü çocuğun başı ancak göğsü kadar büyük olduğundan yastığa ihtiyaç yoktur.

(4) Çocuğun arabası veya karyolası, boylu boyuna yatmasına müsait olabilecek büyüklükte olmalıdır.

(5) Elbiseler, bağ ve sargılardan âri ve çocuğun serbest hareket etmesine ve büyümesine müsait bir bollukta olmalıdır.

(6) Uyku vaziyeti arka üstü olmalıdır. Çünkü çocuk arka üstü uyurken, kaburga kemikleri kolaylıkla tevessü edebileceği için kolaylıkla nefes alır.

(7) Çocuğu tartarken, vücudünü dik ve düz tutunuz. Gerinmesine fırsat vermeyiniz. Adalâtı taavvuz etmeden, kendi başına oturabilecek kadar kuvvetlenmeden çocuğu dik tutmayınız.

Bir anne, bilerek yaptığı bir hata ile yavrusunun hasta olmasına sebebiyet verecek eşhasın dünyada en sonuncusudur. Fakat maalesef bazı anneler ne yapacağını ve ne zaman yapacağını bilmemekle bu hiç te istenilmiyen neticeye, arzusu hilâfına sebebiyet vermiş olur.

Kulakların gayritabiî vaziyeti: Bazı çocukların kulakları

gayritabiî bir şekilde dışarıya fırlamış olur. Bu halde kulak sargısı kullanmakla kulağın şekli hali tabiîsine irca olunmalıdır. Çocuk daha küçükken bunun çaresine bakılacak olursa kulaklar, başa yakın bir vaziyette kalmış olur.

Çocuğunuzu bulaşık hastalıklardan koruyunuz: Çocuğunuzun boğmaca öksürüğü ve kızamık gibi bulaşık hastalıklara yakalanmasını tabiî gösterecek ahval hemen hiç yok gibidir. Çocuğunuzu bu gibi bulaşık hastalıklardan korumak için lâzım gelen malûmatı öğreneceğiniz gibi bunlara tutulduktan sonra da yapılması lâzımgelen sıhhî tedbirleri kolaylıkla öğrenebilirsiniz. [Aşağıdaki hastalıklardan korunma ve kurtulma tafsilâtına bakınız.]

Eğer çocuğunuzda bir hastalık eseri görecek olursanız bazı annelerin yaptığı gibi «yarın olsun da doktora göstereyim» demeyiniz, hemen doktora müracaat ediniz. Bilhassa umumiyetle bilinen bulaşık hastalıklara ait âsarı gördüğünüz zaman, vakit kaybetmeksizin doktora müracaat etmeyi katiyen ihmâl etmeyiniz.

Haşiye: Çocuklara ârız olan en mühim bulaşık hastalıklar ile bunların âraz ve alâimi ve bunlara yakalanmamak çareleri: Bulaşık hastalıklar, mikroplar vasıtasile yayılır. Üzerinde bir mikrop bulunan bir şahsın öksürmesiyle, aksırmasiyle, çocuğu öperek kucağına almasiyle, mendiliyle çocuğun bir tarafını silmesiyle, yatak takımlariyle yahut ağızdan, burundan ve yahut boğazdan husule gelen ifrazatı havi şeylerle çocuğa temas etmekle bu mikroplar çocuğa geçer.

Çocuğun bulaşık hastalıklara yakalanmaması için her bir ihtiyat yapılmalıdır. Bir çocuğu hali sıhhatte tutmak, hasta olduktan sonra iyi etmek için uğraşmaktan hem daha iyi ve hem daha salim bir usuldür. «Çocuklar er veya geç bu hastalıklara yakalanacaktır.» Fikri sakıymine uyup ta çocuğu, bulaşık hastalıklara mâruz bir halde bırakmak büyük bir cinayettir.

Çocuğun bulaşık hastalıklardan birine yakalanıp yakalanmadığını nasıl bilmeli? Eğer çocuk, kızıl, kuş palazı, boğ-

maca öksürüğü veyahut kızamık hastalıklarından birisine yakalanmış bir hastanın yanında bulundurulacak olursa zirdeki alâim ve ârazın gözüküp gözükmediğine dikkat etmelidir :

1. — Kızıl hastalığına ait alâim ve âraz:

A — Beş gün içinde birdenbire hastalanmak,

B — Kusmak,

C — Yüksek bir derecei hararet,

D — Üşümek,

H — Boğazda kırmızılık ve iltihap bulunmak,

V — Vücudün ateşli ve cildin kuru olması (yani terlememesi),

Z — Bir iki gün sonra vücutta küçük parlak kırmızılıklar olması, bu kırmızılıklar yekdiğerine yakın olur ve vücudün her tarafını kaplar.

2. — Kuşpalazı hastalığına ait alâim ve âraz:

A — Hastalığa yakalanmış bir şahsın yakınında bulunduktan iki veya sekiz gün sonra hastalık ağır ağır ziyadeleşir.

B — Kâh dalgın, kâh hırçın ve yaygaracı olmak,

C — Hafif bir ateşi bulunmak,

D — Boğazı iltihaplı olmak ve burnu akmak veya sesinde kısıklık olmak,

H — Kuşpalazı ve kızıl hastalıklarında sonraları, boğazın iki tarafında nefes borusunda ve yahut burnunda kurşunî veya kirli renginde noktalar veya parçalar bulunmak.

Kuşpalazı ile kızıl hastalıklarında çocuğa, derhal Toksin, anti-toksin şırınga edilmelidir.

3. — Boğmaca öksürüğüne ait alâim ve âraz:

A — Hastalığa mâruz kaldıktan bir ve yahut iki hafta zarfında hastalık tedricen artar.

B — Hafif bir soğuk algınlığı,

C — Burunun akması,

D — Hafif ateşi bulunmak,

H — Şiddetli bir kuru öksürük.

Bu öksürük bir hafta sonra şiddetlenir ve derhal boğucu bir şekil alır.

V — Bu öksürük esnasında çocuğun yüzü kızarır, gözleri dışarı fırlar, kusar ve nefes almak için kıvrım kıvrım kıvranır.

Boğmaca öksürüğü kızıldan pek vahimdir.

4 — **Kızamık hastalığına ait alâim ve âraz:**

A — Hastalığa mâruz kaldıktan on gün sonra takriben birdenbire hastalanmak,

B — Aksırmak,

C — Burnu akmak,

D — Kaba kaba öksürmek,

H — Gözleri kızarmak ve sulanmak,

V — Ateşi bulunmak,

Z — Evvelâ yüzde çilli kırmızı benekler bulunmak. Bu benekler derakap vücudü kaplar.

5. — **Soğuk algınlığı, bronşit ve zatürree:** Nöbet yapan soğuk algınlıkları yani bronşit ve zatürree, ilk yaşı içinde bulunan çocuklarda hemen hemen vukua gelen mühlik hastalıklardır. Bir yaşından aşağı olan yüz çocuktan yirmisinin ölümü hemen hemen soğuk algınlığının tevlit ettiği hastalıklardandır.

İki yaşına kadar olan çocuklardan ciğer hastalıklarından ölenlerin miktarı ishâl nevinden hastalıklardan ölenlerin miktarının iki misli olduğu kayden sabittir. Nöbetli ağır soğuk algınlıkları ve boğaz hastalıkları geçicidir.

Büyük bir adamın ehemmiyetsiz görünen soğuk algınlığı, küçük bir çocuk için pek büyük bir hastalıktır, küçük çocuklar, sıhhatlerini muhafaza için kuvvetsiz ve mukavemetsiz olduklarından, pek çabuk ve kolaylıkla soğuk algınlığına ve zatürreeye yakalanırlar.

I — Kemik hastalıklı çocuklar pek kolaylıkla soğuk alırlar.

II — Soğuk alıp hastalanan kemik hastalıklı çocuklar,

ekseriyetle zatürreeye çevirirler.

III — Kemik hastalığına müptelâ olduğu malûm olan çocuklar kızamık veya boğmaca öksürüğüne evvelce tutulmuş çocuk zatürreeye müptelâ olacak olursa böyle olan bir çocuğun yaşamak ihtimali, çok kereler pek az olur.

Bulaşık hastalıklardan korunmak çareleri:

1 — Çocuğu öksüren, aksıran veya boğazı ağrıyan, ateşi bulunan, gözleri sulanan, burnu akan, vücudü bozuk olan veya buna mümasil bir hastalığı bulunan her şahıstan uzak bulundurmalıdır.

2 — Çocuğu kalabalıktan uzak bulundurunuz.

3 — Başkalarının kullandığı ve meselâ mendil ve havlu, tabak ve yatak takımları gibi şeyleri çocuktan uzak bulundurunuz.

4 — Çocuğu emziren valide, eğer soğuk almış ise çocuğu öpmemeli ve çocuğa yakın bulunurken kendi ağziyle burnunu bir tülbent ile sarıp bağlamalı ve çocuğu tutmazdan evvel ve mendilini kullandıktan sonra ellerini daima yıkamalıdır.

Soğuk algınlığı esnasında burundan ve ağızdan çıkan pisliği kâğıttan bir peşkir içine bırakmalı ve yahut eski bir tülbend derununa bırakmalı ve bunu behemehal yıkamalıdır.

Çocuğu sıhhatte tutmak için âtideki dört maddeyi vermelidir:

I — Mugaddî yemekler, bahusus meme sütü.

II — Bol güneş ziyası, (Teşrinisaniden mart ayına kadar olan müddet zarfında soğuk algınlığının zatürreeye çevirmesi yüzünden ölen çocukların miktarı pek çoktur. Bu müddet zarfında tabiî güneş ziyası pek az olduğundan onun yerine balıkyağı, içirmelidir.)

III — Her zaman saf hava (Çocuğun kâfi miktarda saf hava ve güneş ziyası alabilmesi için çocuk mümkün olduğu kadar dışarıya çıkarılmalıdır. Eğer evde bulunacak olursa, odanın bol ve saf hava alması şarttır.)

IV — İstirahat ve uyku.

Kuşpalazına yakalanmamak için çocuğa Toksin anti-toksin şırınga edilmeli ve çiçek hastalığına tutulmamak için de aşılanmalıdır. Vakıa bunlar biraz zahmetlidir. Fakat hayatı kurtaracak vasıtalardır.

Çocuk Beş Aylık İken

Bu ay içinde, çocuğu yavaş, yavaş memeden kesmeğe başlıyabilirsiniz. Çocuğu, birden bire memeden kesmeyiniz. Çocuğun tamamen memeden kesilmesi için dört, beş ay bir müddet lâzımdır. Çocuğun midesi pek nazik olduğundan gıda hususunda yapılacak her türlü değişim azar, azar olmalıdır.

Çocuğu memeden keserken tevessül edecek olduğunuz şeyi **kararlamadan bulmağa uğraşmayınız.** Yapacak olduğunuz şeyin yapılması lâzım olan şey olduğunu bilip öğrendikten sonra yapınız. Size iyilik etmek istiyen dostlarınızın ve komşularınızın bu hususta verdikleri sağlıkları hiç dinlemeyiniz.

Yedirilecek yemeğin ne olması lâzımgeldiğine, çocuğun kendisi değil, annesi karar verecektir.

Çocuğa yaptırılacak yevmî on iki bedenî hareket, çocuğun vücudünün tenasübüne, adalâtının inkişafına ve kuvvetlenmesine yardım eder.

Soğuklara dikkat ediniz! Büyük bir şahsın hafif bir soğuklaması, küçük bir yavru için büyük bir soğuklama olur.

ÇOCUK VE ANNESİ

Çocuğu ne zaman memeden kesmeli :

Beşinci aydan başlıyarak yedinci aya kadar yavaş yavaş çocuğu memeden kesmeğe başlamalıdır. Bu müddet zarfında ana sütü yerine irmik, yulaf ve buna müymasil hububattan inek sütü ile yapılmış lâpalar verilir. Lâpanın verilecek zamanı sabahleyin saat 10 dur.

Eğer herhangi bir sebep dolayısile çocuğun memeden çabuk kesilmesi icap ediyorsa; çocuğun yeni gıdaya alışmasını

teshil ve temin için sütlü lâpanın ilk günlerde hafif olması lâzımdır. Sütün miktarı tedricî bir surette çoğaltılmalı ki çocuk on gün zarfında yaşı ve sikletile mütenasip bir gıda almış olsun.

Hububat :

Gıdanın miktarını çoğaltmak ve ayni zamanda çocuğun bedenî inkişafına hizmet etmek için lüzumu olan nişasta ve mevaddı madeniyeyi temin etmek üzere çocuğa hububat verilmesi lâzımdır. Çocuk annesinin kucağında veya yüksek bir sandalyede ve her zaman ayni mahalde ve ayni vakitte yedirilecek olursa verilen şeylere hem daha çabuk, hem daha kolaylıkla alışır. Hububat lâpası, memedeki çocuk için yeni bir gıda olduğundan yarı süt ve yarı sulu olarak ihzarile lezzetli olmasına dikkat edilmelidir.

Farina, irmik ve yulaf lâpaları başlangıç için pek münasiptir. Çünkü hububat çocuğun aldığı gıdanın miktarını tezyit ve binaenaleyh vücude faydası olmıyan bazı mevaddı barsaklarda bırakarak muntazaman def'i tabiî etmesine yardım eder.

Hiçbir kimse çocuğa lâpa vermek için kaşıktan daha iyi bir vasıta bulamamıştır. Bu usulü tatbik ederken kaşığı usuletle ve fakat sıkıca çocuğun ağzına götürmelidir. Bunu yapmakta biraz sabırlı olacak olursanız çocuk pek kısa bir zamanda verdiğiniz şeye ağzını açık bulundurmayı öğrenecektir.

Lâpa vermeğe başladığınız zaman evvelâ bir çay kaşığı kâfidir. Çocuk alışıp yemeğe başladığı takdirde hergün biraz daha çoğaltırsınız. İlk günlerde, lâpayı verdikten sonra ya biraz meme sütü emziriniz ve yahut emzikle biraz süt veriniz. Fakat lâpayı kâmilen yemeğe alıştığı zaman artık lâpadan sonra süt vermekten vazgeçersiniz.

Sabırlı olunuz :

Eğer verdiğiniz lâpayı yemiyorsa, ona yedirmek için çalışmaktan vazgeçmeyiniz. Sakın «ben lâpayı sevmem, çocuğum da sevmiyor» diye vazgeçmeyiniz. Çocuklar birçok ebe-

veynin zannettiklerinden daha zekidirler ve başkalarının yaptıkları şeyleri kolaylıkla taklit edebilirler. Yalnız kendilerine verilen şeylerin yenmesi lâzımgeldiğine inandırmak ve yediklerinden bir zevk almayı temin etmek lâzımdır.

Atiyen vukua gelmesi muhtemel bazı uygunsuzlukların önüne geçmek ve çocuğu şımarık alıştırmamak için tatbiki icap eden yol budur. Çocuğa verilecek lâpalar, mutad olan vakitten pek ziyade evvel kaynatılmalıdır. Eğer bu husus için yapılmış, biribirinin içine geçmiş ve alttakinde su bulunan tencerede kaynatılacak olursa daha iyi olur.

Bu suretle ihzar olunan lâpaları yemeğe alışan bir çocuk çok geçmeden, yemek zamanını büyük bir sabırsızlık ve iştiha ile beklemeğe başlar.

Hububat; mevaddı madeniye ve ayni zamanda (Vitamin) tâbir edilen vücude çok nafi ve belseyici mevaddı havi olduklarından çocuklar için çok nafidir.

Bu lâpalar, iptidalarda süzülmüş bir surette verilirse çocuklar çabuk alışırlar. Sonraları süzülmeden verilebilir. Başlangıçta lâpadan sonra çocuğa herhalde ya meme vermeli veyahut emzikle süt verilmelidir.

Nezle ve zatürreeden nasıl tevakki edilir?

Nezle ile zatürree, bilhassa kışın daha ziyade olur ve ekseriyetle de tehlikelidir. Bir yaşından aşağı çocuklar arasındaki ölümün yüzde yirmisini soğuklama ve onun neticei tabiîyesi olan hastalıklardan müteessir olanlar teşkil etmektedir. (Büyük bir şahıstaki alelâde bir soğuk algınlığından mütevellit nezle, küçük bir yavru için fena neticeler tevlit edebilecek kadar büyüktür). Binaenaleyh soğuk algınlığına lâyık olduğu ehemmiyeti vermekte kusur etmeyiniz.

Bazı ailelerin efradı arasında nezlenin ne derece süratle yayıldığına hiç dikkat ettiniz mi?

Binaenaleyh çocuğunuzu kendiniz emzirmek, balıkyağı içirmek, temiz hava ve bol güneş vermek suretile nezleye mukavemet edebilecek bir surette yetiştirmeniz lâzımdır. Aileniz efradı arasında nezleye tutulmuş her kim varsa onu

daima, çocuktan uzak bulundurunuz!

Nezleniz varsa ve çocuğa da kendinizin bakması icap ediyorsa nezlenizi çocuğa geçirtmemek için mümkün olduğu kadar dikkatli davranınız. Çocuğa bakacağınız zaman da ellerinizi iyice yıkayıp temizleyiniz. Ve çocuğun yanında öksürüp aksırırken ağzınızı ve burnunuzu bir gazlı bezle örtünüz.

Bu suretle hareket etmekle çocuğunuza nezlenin ve yahut sarî diğer hastalıkların geçmesine mümaneat etmiş olursunuz.

Çocuğa bakmanız bittikten sonra gazı kimsenin ellemiyeceği bir yere kor ve icap ettikçe alıp kullanırsınız. Yalnız hergün için yeni bir gaz kullanmayı ve bir gün evvel kullanılmış olanı da yakmayı unutmayınız.

Eğer çocuk nezle olmuş ise emzirmezden evvel burun deliklerinin ikisine de bir kaçar damla ılık yağ, tabiî damlalıkla akıtırsanız çocuğun kolaylıkla nefes almasına yardım etmiş olursunuz.

Çocukta biraz hararet hissedilecek olursa ve yahut halinde hastalık alâimi görülecek olursa (kocakarı) ilâçlarile tedaviye kalkışmayıp hemen doktora müracaat ediniz. Çünkü çocuğun hastalığı nezle olmayıp ciddî bir hastalık olması ihtimali vardır ve doktora müracaat etmekle tehlikenin önüne geçmiş olursunuz.

Çocuğunuzu soğuğa mâruz bırakmayınız!

Çocuklara edilecek en yolunda ve en iyi dikkat bunları soğuk almaktan sıyanet etmektir. Çocuğu kalabalık yerden ve bilmukabele kalabalığı da çocuktan uzak bulundurunuz. Halkın toplanıp eğlendiği yerlerde çocuğunuzu gezdirmeyiniz. Herkesin öksürüp aksırdığı ve ayni havayı teneffüs ettiği tramvaylar ile diğer kapalı vesaiti nakliyeye lüzumu kat'î olmadıkça çocuğu bindirmeyiniz.

Hiçbir kimsenin çocuğunuzun ağzından öpmesine müsaade etmeyiniz. Öpmek, nezle gibi bilcümle diğer bulaşık hastalıkların çocuğa geçmesine en fena bir vasıtadır. Kim-

senin çocuğunuza bakıp onunla meşgul olmasına rıza göstermeyiniz. Herşeyden evvel çocuğunuzu düşününüz. Çocuğunuz herkesin eğlencesi olmasın. Çocuğunuzun oyuncaklarını bile başkalarının dokunmıyacağı yerlerde bulundurunuz.

Herşeyden evvel çocuğunuzun kuvvetli ve sıhhatli olması ve nezle ile zatürreeye tutulmaktan tevakkisini temin için:

1 — Ana sütü veriniz! Ana sütünde mevhibei tabiat olarak çocuğun sıhhatli ve kuvvetli olmasına ve bilcümle hastalıklara yakalanmamasını temine hâdim mevad vardır. Çocuğa ana sütü verilmek gayrı kabil ise bu takdirde verilecek en iyi gıda inek sütüdür.

2 — Gündüz ve gece saf ve temiz havada bulundurunuz. Hava iyi olduğu zamanlarda çocuğunuzu her gün evden dışarıda gezdirmeyi ihmâl etmeyiniz. Geceleyin çocuğun bulunduğu odanın pencerelerini açık bulundurunuz!

3 — Mümkün oldukça evden dışarıda güneş banyosu yaptırınız. Kuvvetli ve sağlam bir vücudün teşekkülü için güneş ziyasının harikulâde tesiri vardır.

4 — Teşrinisaniden nisana kadar çocuğun gıdasına ilâveten balıkyağı veriniz. Güneş ziyasının zayıf ve hafif olduğu son bahar ve kış aylarında balıkyağı, güneş banyosu yerine geçer.

Zayıf ve cılız çocuklar kolaylıkla nezle olurlar ve zatürreeye yakalanırlar ve çünkü kendilerini bu gibi hastalıklara karşı müdafaa için icap eden kuvvet ve kudretten henüz mahrumdurlar. Çocuğunuza ne kadar dikkatli bakacak olursanız okadar kuvvetli olmasına yardım etmiş olursunuz.

Çocuğa yaptırılacak harekâtı bedeniye:

Çocuğa yaptırılacak harekâtı bedeniye onun adalâtının inkişafına hizmet ettiği gibi sıhhatinin muhafazasına da yardım eder.

Çocukla hoyratça oynamak, çocuk için iyi değildir. Basit ve mülâyim harekâtı bedeniye çocuğun bedenî inkişafında hakikî bir yardımcıdır. Çocuğunuza şu aşağıdaki basit harekâtı bedeniyeyi yaptırınız!

Birinci hareket:

Çocuğu arka üstü yatırıp (1) ayağını elinizle turunuz. (2) Çocuğun dizi karnı üzerine gelinceye kadar ayağını hafifçe bükünüz. (3) Bâdehu ayağını hâli aslîsine getiriniz. Bu hahareketi her ayakta üç kere tatbik ediniz.

İkinci hareket :

Çocuğun ayağını harekete getirmek için şehadet parmağınızı çıplak ayağının parmakları altına koyunuz. Bu vazıyette iken parmakların üzerine hafifçe bir surette tazyik edecek olursanız parmakların size doğru büküldüğünü görürsünüz. Bu hareketi her ayak üzerinde üçer defa yapınız!

Her hangi bir adale muntazam bir surette harekete getirildiği takdirde kuvvetlenir. Bu sahifelerde gösterilen harekâtı bedeniyeti tatbik ettikçe çocuğunuzun az zamanda ne derece kuvvetlendiğini görerek hayrette kalacaksınız.

Üçüncü hareket:

Çocuğun kollarını harekete getirmek için:

(1) Bileklerinden tutup (2) kollarını başının üzerine doğru hafifçe çekiniz. Bâdehu (3) vücutle teması temin etmek suretile kolları büküp hâli aslîsine irca ediniz. Ayni hareketi üç defa yapınız!

Dördüncü hareket :

Çocğu yüzü koyun yatırınız. Çocuk başını kaldırmağa başladığında (1) kollarını öne doğru geriniz. Bâdehu (2) yüzmede olduğu gibi kolları omuz hizasına kadar açıp tekrar kapayınız. Bu hareketi üç defa yaptırıp çocuğa biraz istirahat ettiriniz ve bâdehu üç kere daha yapınız.

Çocuğun kemiklerile adalâtı körpe olduklarından hatırınızda tutarak buna göre onları harekete getiriniz. Hiç bir kimsenin çacuğunuzu savurmasına, kollarından tutup havaya kaldırmasına veya mukavemet edemiyeceği herhangi hoyratça bir surette hırpalamasına katiyen müsaade etmeyiniz.

Çocuğun yüksek iskemlede oturacağı zaman:

Çocuk ekseriyetle beş aylık iken yüksek iskemlede oturmağa başlar ki bu, hakikaten insanı alâkadar edecek bir zamandır. Bugünlerdir ki efradı aile minimini yavrunun büyük bir adam gibi sandalyede kurulup oturmasını görerek büyük bir sevinç hissederler.

Çocuğun kendi harekâtı, yalnız başına oturabileceği zamanı tesbit eden en iyi bir ölçüdür. Ayni yaştaki komşu çocuğunun yalnız başına oturduğunu görüp te müteessir olmayınız ve kendi çocuğunuzu da onun gibi oturması için zorlamayınız. Beş aylık bir çocuk canlı ve oynak olur. Ve kendisinde kuvvet hissettiği anda kendi ihtiyar ve arzusile oturarak aile halkını hayrete düşürür.

Eğer çocuğunuz kendi arzusile oturamıyorsa kendisini icbar etmeyiniz. Çünkü böyle yapmakla omuzlarının düşük, göğsünün dümdüz veya bel kemiğinin iğri olmasına sebebiyet vermiş olursunuz.

Çocuk ilk defa yüksek iskemleye oturtulduğu zaman kendini tutamıyarak başı omuzlarına veya arkaya düşer. Bu halde eğer iskemlenin kollarile arkasında yumuşak yastıklar bulunduğu takdirde başının bir tarafa vurup acıması, incinmesi ihtimali vardır. Buna mani olmak için çocuğu sıkı ve fakat serbestçe hareketine mani olmıyacak bir suretle kayış veya kemerle iskemleye bağlamak icabeder.

İlk günlerde bir çocuğun on beş dakika kadar yüksek iskemlede oturması kâfidir. Çünkü fazlası çocuğu yorar. Maahaza beşinci ay nihayetinde iskemle üzerinde yorulmadan bir saat oturabilmesini temin için çocuğu tedricî bir surette alıştırmak lâzımdır. Yorulmadan ve rahatsız olmadan çocuğu sandalyeden çıkarmak lâzımdır.

Haşiye: 1 — Çocuğu memeden kesmek:

Çocuğun hayatında birkaç ay vardır ki pek mühim ve ciddîdir. Bu devre zarfında çocuğu memeden kesmek pek mühim bir mesele olduğundan buna tevessül etmezden evvel mutlaka bir doktorun tavsiyesini almak gerektir.

Aybaşı âdetinin başlaması, çocuğu sütten kesmek için bir sebep teşkil edemez.

Memeden kesmek mümkün olduğu kadar tedricî olmak ve çocuğa yeni gıdalara alışmak için vakit bırakılmak icab eder.

Birdenbire memeden kesmek, hele sıcak mevsimde veyahut salgın çocuk hastalığı olduğu zamanlarda pek tehlikelidir.

Sıhhati hali tabiîde olan bir çocuğu memeden ne vakit kesmeli?

Çocuk beş ile yedinci ay arasında iken buna irmik, karina, yulaf gibi hububatı inek sütile lâpa yaparak meme sütü yerine sabahları saat onda yedirmeğe başlıyarak tedricî bir surette memeden kesmeğe başlamalıdır.

Haşiye: 2 — Hububattan gıda nasıl ihzar olunur?

Hububattan gıda ihzarı için icabeden mevad berveçhizirdir :

Bir çorba kaşığı (silme) irmik, nişasta, karina veya diğer hububat veyahut iki çorba kaşığı yulaf.

Yarım bardak süt.

Yarım bardak su.

Bir buçuk çay kaşığı şeker,

Bir tutam tuz.

Sütle suyu karıştırıp kaynatmalı. Diğer mevaddı karıştırarak bunun içine koymalı. Bu mahlûtu açık bir kapta ve harlı ateşte yarım saat kaynatmalı. Fakat yanmaması için, daima karıştırıp savurmalı. Böylelikle hububat hazmedilebilecek bir yumuşaklığa gelir. Sonra bunu biribiri içinde bulunan ve altındakinde su bulunan tencereden üsttekine koymalı ve iki saat böylece pişirmeli. Sonra bu lâpayı temiz çay kaşığile çocuğa vermeli.

Çocuk Altı Aylık İken

Çocuğun hayatının bu devresinde en mühim iki nokta vardır ki onlar da:

1 — Dişlere dikkat etmek,

2 — İyi huy ve âdetler edinmesine ehemmiyet vermekten ibarettir.

ÇOCUK VE ANNESİ

Diş çıkarma zamanı sıkılıp üzülecek bir şey değildir. Bugünün anneleri, çocuğun diş çıkarmasından mütevellit sıkıntıların bir çoğunu söyliyeceğimiz iki noktaya riayet etmekle bertaraf edebilir. Şöyle ki:

Birincisi; annelerin kendilerine müfit olan gıdaları yemeleri ve ikincisi de çocuğa verilecek gıdaların da onun için faydalı olması lâzımdır. Dişlerin iyi ve sağlam olması lâzımdır. Dişlerin iyi ve sağlam olması, sıhhatin iyi olmasına çok büyük dahli vardır. Çocuğun huy ve âdetlerini daima nazarı dikkatten dur tutmayınız.

Edinilen her âdetin, iyi olması lâzımdır. Çocuğa bu hususta yardımda bulunup iyi âdetler edinmesine itina etmelisiniz. Çocuklukta öğrenilen şeyler, kolaylıkla unutulmaz.

Dişler:

Dişler, çocuk doğmazdan pek evvel diş, etleri altında büyümiye başlar. Çocuğunuz altıncı ayına bastığında dişleri, diş etlerinden doğru görünmiye başlar. Belki de alt sıradaki ön iki dişi hemen hemen çıkmıştır.

Bazı çocuklarda bu dişler, daha evvel ve bazılarında ise çocuk sıhhatte olduğu halde dahi dokuz veya on aylık iken görünüyorlar. Binaenaleyh çocuğun dişi henüz çıkmadı diye üzülmek icabetmez.

Sıhhatin iyi olması için iyi ve sağlam dişlere ihtiyaç vardır. İlk çıkacak olan dişler, sonradan çıkacak ve çocuğun müddeti hayatınca sıhhatlı olmasında büyük bir dahli olacak olan dişlere iyi bir zemin ihzar eder.

Diş çıkarmaklık çocuğu biraz rahatsız edebilirse de hastalığa sebebiyet vermez. Siz, diş çıkarırken annelerinizin çekmiş olduğu büyük büyük üzüntüler, çocuğa ve kendisine dokunmıyacak gıdaları vermesini bilen bugünün anneleri için hemen hiç mesabesindedir.

Çocuğun diş etleri şişip acıyacak olursa bunları soğuk su ile yıkamak, acıyı teskin eder. Eğer diş etleri fazla şişecek olursa çocuğu, bir diş doktoruna göstermek lâzımdır.

Azı dişleri de çıktıktan sonra çocuğun dişleri bir pamuk parçası veya yumuşak bir fırça ile her gün temiz bulunmalıdır. Bu hal, küçük yaştan itibaren dişleri temiz tutmak itiyadını edinmesine hizmet eder. Çocuk diş çıkarırken bir takım ilâçlar veya müsekkin şuruplar kullanmaktan ihtiraz ediniz. Bu gibi ilâçların hiç bir faydası olmadığından başka zararı da vardır.

Bunların kullanılmasını mâzur gösterecek hiç bir sebebi mâkul yoktur. Eğer çocuk ziyade huysuzlanacak olup ta bu gibi ilâç ve şuruplardan birinin verilmesi lüzumu fikrinize gelecek olursa her şeyden evvel çocuğun bu derece huysuzlanması esbabını arayıp bulmalı ve bunu yok etmiye çalışmalıdır.

Çocuğun âdetleri:

Çocuğunuz daha şimdiden bir çok âdetler edinmiştir, mahaza bunların iyi ve faydalı olduğuna kanaat getirmelisiniz.

Bundan evvel gıda, uyku ve lâzımlık kullanmak hususlarındaki âdetlerin temini hakkında neler yapılması lâzımgeldiğine dair bazı malûmat vermiştik.

Şimdi de diğer bazı âdetler daha talim ve telkin etmek emelindeyiz. Ancak bu hususta siz, iyi bir rehberlik ve muallimlik vazifesini görüp çocuğa; doğru ve iyi itiyatları öğretmelisiniz.

Çocuk, kendine mazarratlı olan şeyleri, tabiî bilmeden, yaptığı zaman onun fikrini derhal faydalı ve yapılması icap eden şeylere çevirmelisiniz.

Çocuklar, ayni şeyi bir çok defalar yapmakla, öğrenirler. İşittikleri sesi, lisanı, âdet ve itiyadatı, etvar ve harekâtı taklit ettiklerinden çocuğunuzun istediğiniz bir surette büyümesi siz ebeveynin eline kalmış bir iştir .

Çocuklukta öğrenilen şeyleri kâmilen terketmek veya

unutmak hemen hemen gayri mümkündür. Çocuğun her istediği şeye rıza göstermek ve onu kendi havasına bırakmak, fena bir huy ve ahlâk edinmesine vesile olur. Çocuğa karşı daima rahîm ve müşfik ve fakat fikrinizde ve ef'alinizde sebatkâr ve metîn olunuz. Böyle olursanız çok geçmeden çocuk ta size karşı hürmet ve muhabbet ibraz eder ve dediğiniz şeyi yapmayı öğrenmiş olur.

Bir çocuğu terbiye etmek hususunda kaba ve hoyratça muamele etmenin ve ceza yapmanın yeri yoktur.

Yaramazlığın ekseriya, gizli sebepleri vardır. Eğer çocuk rahatsızsa, hırçınlık ediyor ve bağırıp çağırıp yaygara yapıyorsa karnının iyice doyup doymadığına ve tamamile rahatta olup olmadığına bakmalıdır.

Çocuk belki de hastadır ve binaenaleyh dikkat ve itinaya ihtiyacı vardır. Fakat bu gibi yaramazlıkların, hırçınlıkların ve yaygaraların ekseriyetle çocuğun, istediği gibi harekette lüzumundan fazla serbest bırakılmış olmasından ileri geldiği vakidir.

Çocuğun azacık ağlaması, kendisine muzır değil, bilâkis ciğerlerin büyümesine yardım ettiği için bir fayda temin etmiş olur.

Çocuk bağırdığı zaman sallamak veya sırf susmasını temin için istediğini yapmak veyahut eğlendirmek icabetmez.

Her bağırdığı zaman susturmıya uğraşmayı bir itiyat haline sokmamak daha muvafıktır.

Eğer çocuklar:

1 — İyi surette yedirilecek,

2 — Temiz bakılacak,

3 — Bol saf hava ve güneş alacak,

5 — İyi uyutulacak,

5 — İyi itiyatlara alıştırılacak,

olursa ekseriyetle iyi olurlar.

Bu beş noktanın yapılması çocuğun yaramazlık etmesinde dahli olan bir çok sebepleri defeder.

Küçük çocuklarda parmak emmek çok fena bir âdettir. Çünkü:

1 — Alt ve üst çenelerle dizlerin dışarıya doğru çıkmasına sebebiyet vermekle beraber ağzın şeklini de bozabilir.

2 — Ağzından mütemadiyen salya akmasını mucip olur. Bu fena itiyadın önüne geçmek için hemen icabeden tedbiri almalıdır.

Çocuğun dirseğinin iç tarafına gelmek üzere bir mukavva parçası veyahut ince bir tahta parçası bağlanacak olursa parmağın ağza götürülmesine mani olmuş olursunuz.

Bir kaç gün için bu mukavva veya tahta parçasını orada bırakırsanız çocuk, parmağını emmesini çabucak unutur.

Altıdan on iki aylığa kadar olan çocukların sabahleyin ve öğleden sonra uyudukları iki saatlik uykudan maada geceleri de on iki saat uyumaları lâzımdır.

Çocuk Yedi Aylık İken

Çocuğu memeden keser iken atılacak ikinci adım vücudün tamamile inkişafını temin için süt ve lâpadan maada sebze de vermektir. Çocuğun yemeği iyi ve temiz bir surette hazırlanmalıdır. Nasıl ve ne yiyeceğini çocuğa öğretirken sabırlı olunuz.

Çocuğa karşı daima şefkatli davranınız, bilhassa yemek vaktinden evvel böyle yapmanız elzemdir. Tebessüm ve şevk ile verilen yemeğin ta'mı daha leziz ve hâzmı daha kolay olur.

Sürünerek ve emekliyerek gitmek çocuğun adalâtını kuvvetlendirir.

ÇOCUK VE ANNESİ

Sebzeli yemeğin sureti ihzarı ve çocuğa verilmesi: Çocuğa verilecek sebze ince kıyılmalı, ölçülmeli, iyice pişirilmeli ve lezzeti yerinde olmalı ve ince bir süzgeçten geçirilmiş bulunmalıdır.

Sebzeyi, çocuğa yemek vermek üzere tesbit edilen, muayyen zamanların birinde veriniz.

Lapa sabahleyin saat onda verildiğine göre sebzeyi de öğleden sonra saat on sekizde vermek muvafıktır.

Maahaza öğleden sonra saat on dörtte de verilebilir.

Çocuğu sebzeye alıştırmak için iptida az olarak veriniz. Peşinden de meme sütü veya emzikle süt veriniz. Bu suretle her gün daha çok sebze ve daha az süt vererek on gün nihayetinde tekmil sebze bitirileceğinden bunun peşinden çocuğa artık süt vermeğe lüzum kalmaz. Böylelikle çocuk da büyükler gibi sebze yemeği öğrenmiş olur. Kendisine faydalı olan yemekleri yemesini çocuğa talim etmek lâzımdır.

Sebze, kanın çoğalması ve kemiklerin katılaşması için icabeden demir ve sair mevaddı madeniyeyi havi olduğu gibi vücudün büyümesi için elzem olan vitamini temin ve bağırsakların hareketini tanzim eder.

Taze ve usulü dairesinde pişirilmiş sebzeyi ihtiva etmiyen bir gıda, tam değildir. Sebze çocuğa verileceği zaman ağır ateşte ısıtılmalı. Fakat lezzetinin muhafazası için fazla ateş üzerinde kalmamasına dikkat etmek lâzımdır.

Hatırda bulunması icabeden yedi madde :

(1) Çocuğa, alması icabeden şeyleri veriniz.

(2) Çocuğunuzun yanında herhangi bir yemeği sevmediğinizi söylemeyiniz; çünkü çocuk konuşmadan evvel söylenen sözleri sezer.

(3) Yeni bir yemek yedirmeğe başlandığı zaman evvelâ azar azar verilmelidir. Yemesini öğreninceye kadar o yemekten vermeğe devam ediniz. Yeni verilen yemeği evvelâ tattırınız ve badehu sevdiği yemeği veriniz. Yeni yemeği eğer tükürüp çıkardığı zaman sakın o yemeği sevmediğini zannetmeyiniz, belki alışmadığı ve yabancı geldiği çin çıkarmıştır. Ertesi günü tekrar tecrübe ediniz. Çocuğa verilmesi icabeden yemekleri vakti muayyeninde veriniz.

(4) İlk günlerde kendisi için faydalı olan yemekleri yemesini çocuğa öğretmek hem vücudünün büyüyüp kuvvetlenmesine hizmet ettiği gibi hem de bilâhare kendisine faydası olan bu yemekleri reddetmemesine âmil olur.

(5) Çocuğa, iyi bir muhitte yavaş yavaş yemesini öğretiniz. Yemek hususunda edilen fena itiyatlar, diğer fena iti-

yatlar kadar muzırdır.

(6) Yemeklerin güzel ve lezzetli pişirilmiş olmasına yani bütün manasile çocuğa iştiha ile yemesini mucib olacak bir tarzda bulunmasına dikkat ediniz. Tatsız, tuzsuz yemekleri çocuğa yedirmeğe uğraşmayınız. Bir çocuğa yemek, yahut tuzu fazla kaçırılmış yemek verilecek olursa tabiî o çocuk o yemeği yemez.

(7) Çocuğa karşı daima müşfik, merhametli ve fakat metîn ve sebatkâr olunuz ve sakın asabiyete kapılmayınız.

Emeklemek :

Yediden sekizinci aya kadar çocuğun emeklemek zamanıdır. Hattâ yalnız başına oturmağa da çabalar, fakat sakın çocuğu ne oturmağa icbar ediniz ve ne de oturacak olursa uzun müddet oturmasına müsaade eyleyiniz. Emeklemek çocuk için pek güzel bedenî bir hareket olup vücudünün adalâtını kuvvetlendirir. Bazan anneler çocuğun emekliyeceği yeri kirli veya soğuktur diye emeklemesine müsaade etmezler.

Tabiîdir ki anne bu hususta pek haklıdır! Çocuğun emeklemesi için en salim ve en temiz olan yer hususî surette yaptırılmış bir kafes ve yahut odada bunun için ayrılıp kafesle, çevrilmiş bir köşedir. Bu kafes bir metre murabbaı kadar olacak ve çocuğun tozdan muhafazası ve sıcak bulunması için oturacağı yere, kolaylıkla değiştirilip yıkanabilecek, battaniye veya bezle örtülmüş olacaktır. Çocuk emeklemeyi öğrenirken kombinezon ve ayak parmaklarının serbestçe hareketi için yumuşak ayakkabı giymiş olmalıdır.

Haşiye: — Sebzeden gıda nasıl ihzar olunur?

Sebzeden gıda ihzarı için icabeden mevat berveçhi zirdir:

Marul, ıspanak, lâhana gibi yeşilliğin yaprak uçlarından koparılıp ince kıyılmışlarından altı çorba kaşığı, bir çorba kaşığı pirinç,

Patates veya havuç gibi köklü sebzelerden kıyılmış iki çorba kaşığı, iki tutam tuz.

Patates, pirinç ve köklü sebzeyi az bir su içinde bir saat

kadar ve yahut yumuşayıncaya kadar pişirin. Sonra yeşillikleri bunun içine kat. Hepsini yarım saat kadar pişir. Sonra bunu süzgeçten geçir. Buna bir çay bardağı su, bir çay kaşığı un, yarım bardak süt ve iki tutam tuzdan mürekkep salça ilâve et. Salçayı yapmak için bu yukarıda saydığımız maddeleri bir arada beş dakika kaynat. Eğer arzu edilirse salça yerine, sebze gıdasile birlikte yarım bardak süt verilebilir. İptidaları pirinç, patates ve marulu kullan ve her gün başka bir sebze koyarak çocuğun yemeklerini çeşitlendir. Yeni bir sebze verdiğin zaman pek az ver, bak ki çocuğa zararı dokunmasın.

Çocuk büyüdükçe, meselâ dokuzuncu ayın başında öğleden sonra saat ikide emzirmeden evvel yulaftan yapılmış bisküvi veya kızarmış ekmek ve yahut bayat ekmek kabuğu çiğnemesine müsaade edilmelidir.

Çocuk geceleri hiç uyanmaksızın uyumağa başlar -ki bu, dokuzuncu ve ya onuncu ayda olur - ve sıkletçe de artmağa devam ederse geceleyin saat (22) de verilen memeden sarfınazar olunmalıdır.

On ikinci aydan öte, gerek meme emme ve gerek emzikle beslenen, her çocuğa bir çay fincanından süt içmesini öğretmelidir ki hemen on beşinci ayında her türlü gıdayı ya kaşık ve yahut fincan ile alabilsin.

Çocuk Sekiz Aylık İken

Her gün çocuğa süzülmüş portakal veya taze domates suyu vermeğe devam ediniz. Sonbahar ve kışta gıda olarak balık yağı veriniz ve temiz hava aldırmağa ve güneş banyosu yaptımayı unutmayınız.

Çocuğun def'i tabiî yapıp yapmadığına dikkat ediniz. Çocuğun def'i tabiî yapması pek mühim bir meseledir.

Şimdi çocuğunuzun her gün biraz daha büyüyüp faal olduğunda hiç şüphe yoktur. Çocuğunuzla beraber büyümek fırsatını kaybetmeyiniz.

Çocuğunuzla icabı veçhile oynayınız. Böyle yapmanız size büyük bir haz temin edecektir.

Aile ocağınızın şen ve mes'ut olup hepinizin gözü, içinizde gayet parlak bir yıldız gibi parıldıyan yavrunuzun üzerinde olacaktır. Çocuğunuzu zarar vermiyecek oyuncaklar ile daimî bir surette alâkadar ediniz. Çocuğunuzu hiçbir zaman ve bilhassa uyku zamanından evvel teheyyüce kaptırmayınız. Şunun bunun içine girmesine ve düşerek bir tarafı incinmesine meydan vermemek için daima dikkat ediniz.

ÇOCUK VE ANNESİ

Çocuk yedi aylık iken izah ettiğimiz veçhile sebze vermekte devam ediniz. Eğer çocuk verdiğiniz şeyleri kolaylıkla yememekte taannüt ederse arkasını bırakmadığınızı ümit etmek isteriz. Devam ediniz. Sonunda siz kazanırsınız. İşin yolunu bulunuz, ilk verdiğiniz gıdayı yedirmekte o ân için fazla ısrar etmeyiniz. Çocuk ayni gıdanın kendisine müteaddit defalar verildiğini gördüğü zaman onu yemekten başka çare olmadığını anlar ve bunu memnuniyetle yemeğe başlar.

Eğer çocuğun yemeğine lâzım olan dikkati ederseniz üç aylık olduğu günden bugüne kadar günde sekiz kaşık portakal suyu veya on altı kaşık taze domates suyu vermiş olmanız icabeder.

Teşrinisaniden nisana kadar balık yağını bir gıda olarak veriniz ve hava müsait olduğu takdirde güneş banyosu aldırmayı unutmayınız.

Çocuğun bağırsakları, yani def'i tabiî etmesi ne haldedir? Tabiîdir ki çocuğu sıhhî itiyatlara alıştırmak gerektir.

Şimdi artık çocuğunuz yalnız başına oturabilecek ve hattâ çok geçmeden sandalya veya masaya dayanarak ayağa kalkmağa çalışacak bir hale gelmiştir.

Çocuğun bu suretle çabalaması vücudü için bedenî hareket makamına kaim olur. ve adalâtını kuvvetlendirir. Oturup kalkması veya yürümesi için çocuğu katiyen icbar etmeyiniz.

Komşu çocuğunun yaptığı şeyleri çocuğunuz yapmıyorsa,

onu katiyen zorlamayınız. Çocuk, tabiatinin sevkıyle, mümkün olduğu kadar süratle inkişaf eder.

Çocuğu mütemadî bir dikkat altında tutunuz !

Çocuğunuz emeklesin, fakat böyle yapması için sakın icbar etmeyiniz. En salim yol, etraftaki eşyayı, çocuk emeklemek istediği zaman kendisine bir zarar vermiyecek tarzda tanzim etmektir.

Emekliyen çocuklar, katiyen ayni noktada kalmazlar. Bunlar emekleme kafesi içinde olmadıkları takdirde daima nezaret altında bulundurulmalıdırlar.

Çocuğun ilk defa düşüp kendini fena halde incitmesi yatak, masa ve sandalye gibi üzerinden kolaylıkla emekliyerek kaymak ihtimali olan yerlerde yalnız başına bırakılmasından tevellüt eder.

Artık bugünden itibaren çocuğunuzu düşmek ihtimali olan hiçbir yerde yalnız bırakıp gitmek dikkatsizliğinde bulunmayınız ve merdiven başlarına gitmemesine dikkat ediniz. Çocuğu serbestçe hareket etmesine mâni olmıyacak bir surette giydiriniz. Kombinezonlar; herhangi bir biçimde elbiseye müreccahtır.

Eğlence yıldızı :

Emeklerken rahat edebilmesi ve nazik ayaklarının incinmemesi için yumuşak altlı ayakkabı giydiriniz.

Sizi ve bütün aile halkını eğlendirecek saatler yaklaşıyor demektir. Eğer çocuğunuz sıhhatli ve şen olacak olursa bir komik gibi sizi güldürür ve eğlendirir. Kol ve ayakların ne için olduğunu öğreninceye kadar bu küçük aktörün yuvarlanmaları, düşmeleri yekdiğerini takip edecek ve bir kaç ay için, sizi hayretlere düşüren bu hareketler, devam edip gidecektir. Oynarken veya istirahat ederken çocuğun gece ve gündüz, temiz ve saf havaya olan ihtiyacını nazarı dikkate almanız icabeder.

Her oyundan sonra, yemek yemezden evvel çocuğun elleri temizce yıkanmalıdır. Mikroplar ellerden geldiği için bazı hastalıklara «elden doğma hastalıklara» döner.

Bunun içindir ki çocuğunuzun ellerini daima temiz bulundurmanız lâzımdır.

Oyuncaklar :

Anneler bu küçük aktörü idare etmek vazifesiyle mükelleftirler. Her gün biraz daha fazla emeklemeyi öğrenen yavru bu prоğrama bazı mühim numaralar daha ilâve eder ve evin bütün köşe ve bucağını ve meselâ kilere, elbise dolaplarına, dikiş odasına varıncaya kadar ziyaret edip hepsini nazarı tetkikinden geçirir.

Lâstik top ve bebekler, boyanmamış mikâp şeklinde tahtalar, boş makaralar gibi yıkanıp tekrar kullanılabilecek şeyler çocuk için iyi birer oyuncaktır.

Çocuğun oyunu :

Sekiz aylık bir çocuğun uyanık bulunduğu zamanlar daha fazla olduğu için kendisini meşgul etmek lâzımdır.

Bunun için alelâde bir oyuncak atıp arkasından emekliyebileceği, oyuncağı itip kakacağı, istediği gibi istirahat edeceği kadar geniş bir oda kâfi gelir.

Lüzumundan fazla dikkat ve vesvese çocuğu şımarık eder. Bir çok evlerde tam çocuğun yatıp uyuyacağı vakitten evvel çocukla gürültülü ve hoyratça bir surette oynayıp eğlenildiği vakidir.

Bu hal, tabiî çocuğu heyecana kaptırdığı için iyi uyumasına ve istirahat etmesine mâni olur. Binaenaleyh yatağa yatırmazdan evvel çocuğu heyecana kaptırmamak ve yavaş sesle hitap etmek daha doğru ve iyi bir harekettir.

Gün geçtikçe çocuğun hal ve harekâtında fevkalâdelik ve yeni yeni edindiği gülünç haller onu komşularınıza teşhir etmek, onları da eğlendirmek hissini uyandırır.

Fakat bundan kat'î surette içtinab ediniz. Çünkü böyle yapmanız çocuk için çok fena olup onun heyecana kapılmasına ve şımarık olmasına sebebiyet vermiş olursunuz.

Haşiye: Çocuğun harekâtı bedeniyesi:

Çocuğun harekâtı bedeniyede bulunması, küçük adalâtı-

nı inkişaf ettirmeğe hâdim bulunduğu için pek mühimdir. Pek küçük çocuklar bu harekâtı bedeniyeyi kollarını sallamakta, öte ve beriye itip tekmelemekle ve ağlamakla yapmış olurlar.

Çocuğun, oyun için her gün muayyen ve meselâ yarım saat bir müddeti olmalıdır. Bu müddet zarfında çocuk, düşmemek için, kendi karyolası içine konulmalıdır.

Çocuğun oynıyacağı oda, soğuk olmamalı ve iç gömleği ile bezinden maada bilcümle elbisesi çıkarılmalıdır.

Emeklemek :

Bünyesi sağlam olan bir çocuk altıncı ayına bastığı vakitte temiz bir yere konacak olursa derakab emeklemeyi ve yayut yere yüzü koyun yatarak sürünme suretile yürümeyi öğrenir.

Sekizinci ayda sandalye ve masalara tutunarak ayağa kalkar.

Bacakları yürüyecek kuvveti iktisab etmeden çocuk yürümeğe icbar edilecek olursa ya düztaban, veya çarpık bacaklı ve yahut dizleri sakat olur.

Yürümek :

Çocuk on ikinci ayına bastığı zaman, yalnız başına yürümeğe başlar. Bu zamandan itibaren yürümeyi ileri götürür ve nihayet kendi başına koşup oynamağa başlar.

Eğer çocuk hasta mizaçlı, çok şişman veya bu âna kadar yere bırakılmamış ise on ikinci ayına bastığı zaman bile yürümez.

Çocukla oynamak :

Çocuğu günde bir kaç kere, fakat az olmak şartile, yattığı yerden usulet ve sükûnetle kaldırıp muhtelif vaziyetlerde tutmak muvafıktır. Küçük çocuklar daha çok sükûnet ve istirahate muhtaç olduklarından bunları gıdıklamak, yuvarlamak, kollarından tutup havaya kaldırmak veya baş aşağıya tutmak gibi haller çocuğu hırçın ve rahatsız eder.

Haşiye 2 — Çocuğun oyuncakları:

Çocuk her eline geçirdiği şeyi ağzına sokmak için münhe-

mik olduğundan çocuğun eline verilecek her şeyin kolayca yıkanıp temizlenebilecek bir halde bulunması lâzımdır. Çocuğun eline verilen oyuncaklar onun eğlenmesine hâdim olduğu kadar bilgi elde etmesine de yarar.

Erkek çocuğa verilecek oyuncaklar mikâp şeklinde tahta parçaları, top, asker gibi şeylerdir.

Kız çocuğa verilecek oyuncaklar da bebekler, tabak ve mutfak takımlarile ev eşyası gibi onun arzu edeceği şeylerdir.

Kız çocuğa daha küçük iken oyuncaklarını kırmamasını ve muntazam bir halde bulundurmasını öğretmelidir.

Oyuncaklar :

1 — Çocuğun oyuncakları, muhtelif neviden bir kaç tane ve fakat basit olmalı.

2 — Oyuncaklar yıkanabilmesi, düzgün olması ve ağzına koyup boyanmaması veya burun ve yahut kulağına koymaması için büyükçe olmalı ve yalnız başına oturup oynarken kendisini incitmemek için de hafif olmalıdır.

3 — Çocuk sellüloitten yapılmış çıngıraklarla, lâstik toplarla, büyükçe boş makaralarla da oynayabilir.

4 — Oyuncakların hepsi, çocuğa verilmezden evvel kâmilen yıkanmalıdır.

Çocuğa verilmesi caiz olmıyan şeyler :

1 — Sivri uçlu veya kenarlı şeyler, Bunlar çocuğun ya bir tarafını keser ve yahut çizer.

2 — Parçaları biribirinden ayrılacak kadar gevşemiş oyuncaklar, bunlar kolaylıkla ayrılır ve çocuk tarafından ya yutulur veya buruna veya kulağa sokulur.

3 — Boyalı oyuncaklar, ilâç şişeleri, pudra kutuları, bunlarda zehirli toz bulunmuş olması muhtemeldir.

4 — Üzeri tüylü oyuncaklar, bunlar da pislik ve mikrop yuvasıdır.

Çocuk Dokuz Aylık İken

Anneler, çocuğunuzu tecrübe tahtası yapmayınız. Bu yaş-

ta çocuğa yulaf otundan yapılmış bisküi ve gevrek gibi sert şeyler vermeğe başlayınız.

Bu sert gıdalar dişlerin etleri yarıp çıkmasına ve çenelerin inkişaf edip büyümesine yardım eder.

Çocuk, sabahleyin ve öğleden sonraki uykudan maada geceleyin de on iki saat uyku uyumalıdır.

ÇOCUK VE ANNESİ

Memeden kesme müddetinin sonu :

Artık memeden kesme müddetinin nihayetine yaklaşıyoruz. Çocuk, dokuz veya on aylık olduğu zamanlarda geceleyin, hiç uyanmadan sabaha kadar uyursa ve siklet itibarile de daima artarsa akşamları saat (22) de verilen memeye hacet kalmaz.

Çocuğa fincandan süt içirmek için belki biraz sıkıntı çekeceksiniz. Eğer böyle ise, süt fincanını çocuğun çenesine dayayınız. Çünkü dudaklarını bir başka yere götürmeğe mâni olursunuz.

Çok geçmeden çocuk, arzu ettiğinizi her halde yapmasını öğrenmiş olacaktır.

Dişlerinin çıkmasına yardım etmek üzere bu yaşta çocuğa, yulaf unundan yapılmış bisküit ve gevrek gibi sert şeyler veriniz.

Mühim şeyler :

Bir anne çocuğunun uyumasına, temiz hava almasına, diş çıkarmasına, konuşmasına, emeklemesine, gıdasına ve iyi bir surette yetişmesine pek çok dikkat etmelidir.

Uyku :

Çocuğun on iki saatlik gece uykusundan maada sabahları ve öğleden sonra iki saat daha uykuya ihtiyacı elân vardır.

Temiz hava :

Çocuğa bol bol temiz hava aldırmaktan korkmayınız. Bırakınız, çocuğunuz bundan istifade etsin.

Dişler :

Bu zamanda üst çenede dört tane ön diş çıkmak üzeredir. Hiç bir müsekkin kullanmayınız. Eğer çocuk parmaklarını emiyorsa bu âdetin hemen önüne geçiniz.

Konuşmak :

Çocuk başkaları tarafından söylenilen kelimelere dikkat etmekle kendisi de bunları takliden bir şeyle söylemeğe kalkar.

Onun içindir ki çocuğun münasip olan kelimeleri söylemesine dikkat ediniz. Çocuğa bir şey anlatırken sakın çocuğun lisanına has bir tarzda konuşmayınız. Zira çocuk ta sizi taklit eder ve öyle konuşmağı öğrenir ki bunun tashihi pek zor olur.

Çocuğa, doğru bir surette konuşmayı öğretiniz.

Emeklemek :

Çocuk emeklemeğe başladığı zaman gayet nazik olan ayaklarını acıtmamak ve incitmemek, muhafaza etmek için yumuşak altlı ayakkabı ve yahut kalın çorap giymelidir.

Çorapların ve ayakkabıların geniş ve bilhassa çorapların yıkandıktan sonra çekip ayak parmaklarını bozmasına meydan vermemeğe dikkat etmelidir. Ayak parmaklarının tırnaklarına bir ehemmiyeti mahsusa atfediniz.

Tırnakların düz olarak kesilmesine, ete çok yakın kasilmiş olmamasına ve sonra ayakkabının dar olmasından ve çorabın kıvrılmasından mütevellit ayakta kırmızı lekelerin bulunmamasına dikkat ediniz.

Bu yaştaki çocuk ayaklarını yere, masaya veya her hangi bir tarafa dayayarak ayağa kalkmak ister. Bunu, çıplk ayakla yaptırıp parmakları ile istinat ettiği yere nasıl dokunduğuna dikkat ediniz.

Çocuğun böyle uğraşması ayaklarının adalâtının kuvvetlenmesine hizmet eden iyi bir harekettir. Fakat bu şartla ki çocuk bu hareketi kendi zararına yapmamak için sizin de yardım etmiş olmanız lâzımdır.

Çocuk ayağa kalkmak istediği takdirde kendisine yardım-

da bulunmalıdır.

Fakat kalkmak için hiç bir gûna teşvik ve icbarda bulunmayınız. Yatak, sandalye, veya her hangi bir eşyaya dayanarak kalkmak isteyinceye kadar vücudünün bütün ağırlığını ayaklarına vermesine müsaade etmeyiniz.

Talim ve terbiye :

Kendi kendine hareket edebildiği, istediği şeyleri alabildiği şu zamanda çocuğa iyi âdetler talim ve telkin etmeğe başlayınız. Çucuğu idare ve kontrol etmeğe şimdiden başlayınız.

Süt Devresi ve Son Aylar (1)

Çocuğun süt devresinden mama çocuğu devresine geçmesi bu son aylar zarfında takip edilecek muntazam bir rejimle temin olunur. On iki aylığı geçmiş olan bir yavru artık tamamile bir mama çocuğu olur. Onun anne sütü ile hiç bir alâkası kalmaz. Bütün gıdasını yapılacak maddelerle temin eder. İşte bu sıraya gireceğine yakın süt devresinin son aylarını teşkil eden onuncu, on birinci ve on ikinci ayları zarfında çocuğun esas gıdası olan sütü azaltarak mamasının miktarını çoğaltmaya başlanılır.

Bu suretle on ikinci aya kadar çocuğun ana memesinden aldığı gıdanın yeri; yavaş yavaş ve tamamile mamaya verilmiş olur. Süt devresi nihayete erince çocuk kendiliğinden ve hiç yadırgamıyarak, hattâ iştiha ile mamayı yemeğe başlar. Ana sütünü pek az aklına getirir. Ancak süt devresinin son aylarında çocuk meme istedikçe süt yerine mama verilmesi oldukça güç olur. Bu sırada annelerin veya çocuk bakıcılarının sabur ve mütehammil olmaları lâzımdır.

Çocuğu hırpalamadan, tartaklamadan mamayı yemeye razı etmek, güzellikle onu mamasına alıştırmak icab eder.

Esasen çocuğa henüz daha üç aylık bir zamanı doldurur

---

(1) Kitabımız bu bahisden itibaren yalnız Daniş Remzi Korok tarafından ikmal olunmuştur.

doldurmaz; arada yedirilen mamalarla verilen çeşni onu bu zemine pek hazırlıklı bir vaziyete getirmiş olacaktır. Bunun için çocukları onuncu veya dokuzuncu aylarına kadar yalnız ana sütü ile veya inek sütü ile beslemek doğru değildir. Ve bu gıda çocuğu beş aylık olduktan sonra doyuramaz.

Bazı ailelerde ve annelerde şu kanaat vardır ve zannederler ki: Çocuğa hazır un veya evde yapılan pirinç unu ile yapılarak verilen mamalarla mideleri bozulacak, hasta olacaklar ve nihayet zayıf düşecekler, bakımsız ve çelimsiz kalacaklardır.

İşte bu düşünce ile çocuklara tâ sütten kesilmeleri devresi gelinceye kadar hiç bir mama yapılmaz ve sadece süt verilir. Tam memeden kesme devresi gelince çocukta müthiş bir yadırgama ile mamayı kabul etmeyişler ve haklı olarak çocuğun sinirlenmeleri ile karşılaşılır.

O zaman hiddetlenen ve aksilenen anne de bu küçücük yavruyu hırpalamağa, tartaklamağa başlar. Bîçare yavru daha henüz kundakta iken ana tokatı yemiş olur. Muhakkak ki bu da bir cehalet eserinden başka bir şey değildir.

Çocuğun mama ile midesini bozacağına inanan bir ana; bu yanlış düşüncesini bari ilk çocuğundan sonra düzelterek ikinci yavrusunu doğru ve sıhhî bir bakımla büyütmüş olsa ne ise.. Fakat onda bu telâkki değişmez ve tabiî yetişen çocuklarının hepsi de sinirli, asabî ve süratle hiddetlenen bir tabiatte; çelimsiz ve hastalıklı olarak büyürler.

Çocukların henüz ilk aylarında ananın yaptığı bu cahilâne tarzı hareket görülüyor ki ne dereceye kadar fena neticeler vermektedir.

Süt çocuğuna mama vermek hiç bir zaman mîdesini bozmaz, bilâkis ona yarar. Bunu her anne ve her çocuk bakıcısı bilmelidir. Ancak mama vermenin, mama tertib etmenin sıhhî ve fennî cihetlerini iyice bilmek ve ona göre hareket etmek lâzımdır.

Ayni zamanda şurası da bilinmelidir ki bir çocuk beş aylık oluncaya kadar verilen ana sütü ile kendine lâzım olan gıdayı temin edebilir. Fakat beş aylık olduktan sonra bir ço-

cuğa verilen ana sütü artık ona kâfi gelmemiye başlar. Bu devreden sonra eskisi gibi ve yine eskisi kadar ana sütü verilmekle beraber mamalar da yapılıp verilmeğe başlanmalıdır. Ancak buna azar azar başlanılır ve dokuzuncu aya kadar gittikçe mama miktarı arttırılarak esas gıda olan ana sütü yerine mamayı geçirmeğe çalışılır ve on ikinci ay tamam olunca çocuk kendi kendine memeden kesilmiş ve sadece mama ile doyurulan bir mama çocuğu devresine sokulmuş olur.

SÜT DEVRESİNDEKİ ÇOCUK ANNELERİNİN BİLGİLERİ

Bir anne her şeyden evvel çocuğunun sıhhatte olup olmadığını kontrol edeceği muhakkaktır. Bunun için de yavrunun yediği mama ve emdiği sütün yarayıp yaramadığını ve çacuğun kuvvetlenip kuvvetlenmediğini yoklamak icab eder ki bu da tartı ile belli olur.

Ufak bir terazi ile hemen her gün veya haftada hiç olmazsa bir kere tartılan çocuğun sıhhî bakımdan bulunması lâzım gelen siklette olup olmadığını anlamak en doğru ve isabetli bir netice verir. Ancak annenin de tartılar hakkında malûmatı olması lâzımdır.

Bunun için biz de burada bir bebeğin ilk doğumundan itibaren her gün ve her ay ne miktar kilo alacağını göstermeyi faydalı bulduk.

SÜT ÇOCÜKLARINDA KİLO ARTMASI

Bir süt çocuğu birinci ve ikinci aylarında her gün vasatî olarak 30 gram artarlar. Bundan sonra alınan gram miktarı yavaş yavaş azalır. Altıncı aya kadar günde 25 gram, on ikinci aya kadar günde 15 gram, on ikinci ayında ise günde yalnız 10 gram kadar alırlar.

Bu vasatî miktarı bilip te çocuğun doğduğu zaman tartılışındaki ağırlık miktarı da malûm olunca bir bebeğin hemen her gün için ne miktar bir ağırlıkta olması icab ettiğini bulmak pek kolay olur.

Yalnız şurasını da söylemekten kalmıyalım ki bir anne, aklına her estikçe çocuğunu tartmamalı ve bahusus her gün için böyle bir kontrole kalkmamalıdır. Zira çocuklar ufak bir sebeple bugün almadığı veya bir kaç gün üstüste alamamış olduğu gram miktarını müteakip diğer bir iki gün zarfında alırlar. Bunun için her gün yapılacak olan tartılarda hesap hemen muntazaman bir netice vermez. O zaman da anneler tabiati ile (Çocuğum kuvvetten düşüyor, veznini alamıyor) kaygısile çocuğa lüzumundan fazla gıda vermeğe kalkarak onun midesini bozarlar. Binaenaleyh böyle bir kontrol yapılmamalı, yapılsa bile bu cihet düşünülerek biraz sabırlı olmalıdır.

Bunun en iyisi çocuğu bir haftada azamî iki defa tartarak veznini kontrol etmektir. Şunu da bilmeli ki ay sonlarında yapılacak bir tartı hepsinden daha doğru bir netice verir, sinirli ve yavrularına düşkün anneleri de beyhude meraklardan ve üzüntülerden kurtarmış olur. Biz de bu ciheti düşünerek süt çocuklarının her ay sonunda almaları icab eden kilo miktarını bir cedvel halinde ve derli toplu olarak veriyoruz. Bu miktara çocuğun ilk doğum tartısını da ilâve edince çıkan netice; tartıya uygun veya yakın bulunursa bu çocuk tabiî bir sıhhat halinde demek olur.

Bir yeni doğmuş yavrunun sıhhatli ve gürbüz olarak bulunması için o andaki ağırlığı vasatî bir vezinle erkek ise 3 kilo 480 gram, kız ise 3 kilo 240 gram olması icab eder.

Birinci ay sonunda 890 gram, ikinci ayda 800, üçüncüde 900, dördüncüde 600, beşincide 500, altıncıda 550, yedincide 600, sekizincide 400, dokuzuncuda 300, onuncuda 300, on birincide 400, on ikincide 300 gram ki buna nazaran tabiî bir kilo ile doğan bir erkek veya kız çocuklarının her ay sonundaki kilo miktarları vasatî olarak şöyle bir miktarı göstermiş olur.

Ay sonu	**Erkek**	**Kız**
Birinci	4370	4130
İkinci	5170	4930

Üçüncü	6070	5830
Dördüncü	6670	6430
Beşinci	7170	6930
Altıncı	7720	7480
Yedinci	8320	8080
Sekizinci	8720	8480
Dokuzuncu	8720	8780
Onuncu	9320	9080
On birinci	9720	9480
On ikinci	10020	9780

İşte şu cedvelle sıhhatli bir süt çocuğunun her ay sonundaki ağırlığını verdikten sonra annelere ve çocuk bakıcılarına bir kere daha şu tavsiyeyi yapmayı unutmıyacağız:

Çocuğunuzu her gün tartınız ve hemen o gün tam kilo karşılığını alamazsanız merak ve acele etmeyiniz. Bir iki gün kadar ayni noksanı bulsanız bile biraz sabırlı olunuz. Çocuk bünyesindeki ufak bir sarsıntı buna mâni olabilir çünkü. Maamafih hemen ertesi günü, daha olmazsa bir gün daha sonra kilonun artmış olduğunu göreceksiniz.

Eğer artmıyacak olursa o zaman çocukta bir ârıza olduğunu ve her halde çocuğun bir hastalığı bulunduğunu düşünebilirsiniz. Bu takdirde doktora baş vurmak ve çocuğu doktora göstermek icabeder.

Ancak; doktorun muayenesi sırasında teşhisi kolaylaştırabilmek, hastalığın neden geldiğini ve nerede olduğunu kolaylıkla meydana çıkarabilmek için siz de yardımcı olmalısınız.

Bunun için de çocuğa; doktor gelinceye kadar siz dikkat ve itina ile hizmet ederek günlük ve hattâ saatlik müşahedelerinizi kaydediniz ve bunları doktora bildiriniz. Bu hususta sizin vereceğiniz malûmat teşhis ve tedavide bulunacak olan doktora çok yardım edecektir.

SÜT ÇOCUKLARINA YAPILACAK İHTİMAMLAR

Süt çocuklarına karşı yapılacak ihtimamların en birincisi

(emdirme) meme verme meselesindedir. Bunun tam bir usul ve kaideye uygun olması ile hem çocuk sıhhatli ve canlı olarak yetişir; ve hem de çocuğun ve annesinin beyhude yere üzülmelerine, uykusuz kalmalarına meydan vermez.

Bunu nasıl yapmalıdır?..

Akla gelen bu sualin cevabı kadar, tatbikatı ve çocuğun alıştırılması da çok kolaydır. Bu suretle bilhassa anne de çocuğu kadar ve hattâ çocuktan ziyade istifade eder, kendisi için kolaylık olur.

Yeni doğan bir çocuğa gayri muntazam ve belli belirsiz zamanlarda meme verilmesi çocuğu bu intizamsızlığa alıştırır ve aklına geldikçe ağlayıp sızlamağa başlar. Henüz daha mîdesindeki süt hazmetmeden tekrar ağzına dayanan memeyi emmeğe başlıyarak hazımsızlığa ve mîde bozukluğuna uğrar. Tabiati ile hastalanır, kuvvetten ve sıhhatinden düşer, zayıflar.

O zaman bütün bütün midenin rahatsızlığı çocuğu tam ve doyasıya emmeye bırakmaz. Sık sık ve lüzumlu lüzumsuz acıkmalar olur. Çocuk tabiatile ağlıyarak tekrar gıda ister ve bu hal hem çocuğu, hem de anayı bir çok rahatsızlıklara uğratır.

Buna mâni olmak ve çocuğu sıhhatli, canlı yetiştirmek, ayni zamanda ana için de kolaylık olmak üzere yavruya doğduğu zamandan itibaren saat ile ve uzun müddet (çocuğu doyuruncaya kadar) meme vermek icab eder.

İlk günlerinde ve ilk haftalarında muayyen fasılalarla ve muayyen zamanlarda ve böyle uzun müddetli meme emzirilecek olan süt yavruları bu emdiriş tarzına derhal alışırlar ve hiç ağlamazlar. Eğer bazı defalar hazım erken olur, çocuğun saati de yaklaşırsa o zaman bir iki defa bağırıp, ağlama alâmetleri gösterir, fakat derhal verilecek olan memesi ile yine susar ve iştiha ile sütünü emmeğe başlar.

Bir süt yavrusu için en tabiî ve en istifadeli gıda, ana sütü olduğuna ve o da bu kadar intizamla verildiğine göre sıhhatinde hiçbir zaman, hiçbir tegayyür görülmez ve günden güne daha canlı, daha sıhhatli olarak büyür.

Bazı anaların hasta olmaları veya sütsüz bulunmaları, yahut ta sütlerinin az gelmelerine göre yavruya hariçten süt tedariki de icabeder. Bu takdirde en iyi ve ana sütüne en yakın süt olarak ineğinki seçilmelidir ve inek sütü alınmalıdır. Ancak bunu kaynattıktan sonra ve ana sütü ile yarı yarıya karıştırarak emzikli şişelerle vermelidir. Çocuk emerken yadırgamaz ve seve seve alır.

Fakat; çocuk bünyesine en uygun olan ve fayda veren yabancı süt inek sütüdür diyerek, emdirmeyi bir külfet telâkki eden bazı annelerin çocuklarını kendi sütlerinden mahrum etmeğe kalmamaları icabeder.

Bazı telâkkilere göre; çocuklu kadınların kendi memelerini emdirmeleri bünyelerine zafiyet getirerek hasta düşmelerine vesile olurmuş?. Bir emzikli kadının böylece hastalığa uğrayacağını ve çocuğuma bakacağım derken kendi kendini ziyan eylediğini düşünenler ve bu yüzden çocukları sade yabancı gıdalara mahkûm edenler çok yanlış hareket ettiklerini bilmelidirler.

Evvelâ anneyi ele alarak, emdirmenin ne kadar çok sıhhî faydaları olduğunu kaydedelim.

EMDİRMENİN ANAYA FAYDASI

Henüz hâmile iken bir çok sinir buhranlarına ve hazımsızlığa, iştihasızlığa uğrıyan kadınlar görülür. Sonderecede asabîleşirler. Olur olmaz şeye sinirlenip hiddet ederler.

Zaman zaman ciddî bir hastalık halini alan bu haller; doğumdan ve çocuğunu emdirmeye başladıktan sonra kendiliğinden zail olur. Annenin tamamile sıhhati yerine gelir. Hattâ hâmileliğindeki zayıflık, çelimsizlik bile giderek benzine renk, vücudüne kan, kuvvetine kuvvet gelir. Günden güne neşesi ve sıhhati artar. İştihası açılır, muntazaman yemeye ve içmeye başlar.

Görülüyor ki ve tıbben de sabittir ki (emdirme) çocuktan evvel anneye ve annenin sıhhatine daha fayda vermektedir

Böyle olduğu halde çocuğu bu ana sütünden mahrum

ederek; ana sütüne nisbetle çok az gıdası bulunan inek sütünü vermek şüphe yok ki cehaletten başka bir şey değildir.

Ancak veremli ve buna mümasil hastalıkları olan annelerin çocuklarını emdirmemeleri sıhhî bakımdan lâzımdır. Bunun için doktorun tavsiyesine göre hareket edilmeli ve çocuk anadan ve ana sütünden uzak tutulmalıdır. Aksi takdirde yavruya da hastalık geçmesi mukadderdir.

Bundan başka; yukarıda da dediğimiz gibi annenin memesinden gelen sütün miktarı da çocuğun inek sütü alıp almamasında rol oynar.

Memelerin üç şekli olduğunu düşünerek bunların ne kadar süt verdiğini dikkate alacak olursak görürüz ki sarkık, orta, kalkık (veya dik) olarak umumiyetle üç türlü görünüşte kadın memesine tesadüf edilir. En az süt veren sarkık olan memelerdir. Ve günde ancak 200 - 300 gram süt verirler. Bundan sonra orta memeler gelir. Bunlar da günde 800 gram süt verirler. Nihayet ve en zengin olarak da memeleri dik olanlardan günde 2,5 - 3 litreye yakın süt alınır. Bu memelerin görünüşü itibarile sütçe olan zenginliği gayet belli olur. Tam normal görünür. Dairevî ve maron renginde görülen kısmının kenarlarını ve etrafını dolgun kan damarları çevirir. Gayet tıkız ve dik olarak durur. Geniş bir çevreye sahibdir. İçindeki bezler büyük ve dolgun olur.

Buna mukabil sarkık meme daha çok büyük olduğu halde içindeki bezler çok küçük olur ve kuvvetsiz, ince bir haldedir. Bunun için kendine nisbetle çok küçük olan az sarkık orta bir memeden bile daha az süt verir.

Böyle olduğuna göre sarkık bir meme bir çocuğu; lâzım olan günlük gıdayı veremiyerek doyuramaz. Binaenaleyh, yardımcı olarak inek sütü de tedarik etmek icabeder.

Yalnız alınacak olan sütün sıhhatli bir inekten sağılmış olması ve süt gelir gelmez iyice kaynatılması başlıca dikkat edilecek mevaddandır.

Annenin hastalığı olmazsa; bahusus tüberküloz gibi ve emsali olan ciddî bir hastalıkla mâlûl değilse ve sütü az gel-

miyorsa süt çocuğunu hiçbir zaman, inek sütüne muhtaç etmemelidir. Her halde annenin sütü hem çocuk için faydalı, hem de meme emdirmek annenin sıhhati ve âfiyeti bakımından pek istifadelidir.

Böyle olmakla beraber bir de çocuğu ve çocuğun sıhhatini dikkate alarak inek sütü ile, ana sütü arasındaki farkı gözden geçirelim.

ANA VE İNEK SÜTLERİNİN TERKİBİ

Ana sütünün terkibinde yüzde 1 albomin, 4 yağ, 7 şeker, 0,2 kadar da fosfor, kalsiyum, mağneziyum ve bir miktar çelik madenlerinden bulunmaktadır.

Buna mukabil inek sütünün terkibinde ise yüzde 3 albomin, 3 yağ, 4 şeker, 0.7 miktarında maden bulunur ki ufacık bir mukayese ile inek sütündeki maden miktarının fazlalığı ve hazmının da o nisbette güç olduğu derhal görülür.

Bundan başka kalori hesabile de karşılaştırılan 100 er gramlık anne sütü ile inek sütü arasında da bir hayli fark görülür. Yüz gram anne sütü tam 70 kaloriye malik iken yüz gram inek sütü ancak beş kalori eksiği ile 65 kaloriye sahiptir. Bunun hazmındaki güçlük ve hazım müddetinin uzunluğu da üstüne zammedilirse bir süt çocuğuna hiç bir sebep yok iken anne sütünü vermeyip te inek sütü verilmesinin ne büyük bir cehalet olduğu meydana çıkar.

Anne sütünün az olduğu ve inek sütüne ihtiyaç hasıl olduğu zaman çocuklara iyi bakılması ve iyi gıda verilmesi için henüz üç aylık iken mama verilmesine başlamak ayni zamanda bu sütün çocuğa vereceği her hangi bir mîde bozukluğuna filân da mâni olur. Aksi takdirde çocuk bakımsız ve çelimsiz kalır. Bunlara çok dikkat etmek ve çocuğa mama verilmesi için aşağıda yazacağımız şeraite göre hareket eylemek lâzımdır.

SÜT ÇOCUKLARINA MAMA VERİMİ

Ana sütü kuvvetli ve bol olan çocuklara beşinci ayından sonra ve anne sütü az olanlarına ise üçüncü aylarından son-

ra mama verilmesine başlanılmalıdır. Mama verilmesi sütü az olan anneyi külfet ve üzüntüden kurtarmakla beraber çocuğun da muhtaç olduğu gıdayı temin etmesi bakımından çok faydalıdır.

Çcuklara mama verilmesinin bundan başka yaptığı istifadeler şöylece sıralanabilir: Çocuk tam gıdayı alır, mîdesi mamaya ve hazım fiiline alışır, vücut kuvvetlenir ve şişmanlar, diş çıkması hususunda yardımcı ve faydalı olur, bağırsaklar kuvvet bulur, anne sütünde az olan madenlerin eksikliğini mama tamamlıyarak çocukta kemiklerin kuvvetlenmesine ve vücudün sağlamlaşmasına sebep olarak hastalıklara karşı mukavim eder.

SÜT ÇOCUĞUNUN YİYECEKLERİ

Süt çocuğuna üçüncü veya beşinci ayından itibaren verilecek olan gıdaların en başında un ve şeker gelir.

Un — Kalorisi çok fazla olması dolayısile çocukta gıdaya karşı olan ihtiyacı başlı başına karşılıyacak kadar kuvvetli bir maddedir. Süt yavrusunu derhal toplandırır, şişmanlatır ve canlandırır. Ancak bunun da ilerisine gitmemek ve çocuğa yalnız pirinç unu bulamacı ve yahut pirinç suyu vermek te doğru değildir. Çünkü unda kireç madeni gayet az olduğu için çocuğun vücudüne kireç az miktarda girer ve lâzim olduğu kadar kireç madeni veremez.

Halbuki diğer taraftan ana sütü ile çocuğun mîdesine inen yağ; kireç mübadelesini yapabilmek için vücutteki kireçi çekmek gibi fiziyolojik bir hâdiseye sebebiyet verir.

Bu suretle bağırsaklarda bir köpüklenme olur. Bu yağlarda bu yüzden bağırsakta kalır ve vücuda geçmez. Sadece un ile vücude lâzım olan maden temin edilmiş olur. Bu da vücudun bütün suyunu kendine çekerek çocuğu toplanmış ve şişmanlamış gibi gösterir. Fakat bir müddet sonra bu suyu muhafaza edemiyen vücut birdenbire porsur, çöker ve çocuğun ansızın zayıfladığı görülür. Bundan sonra hastalıklar, zafiyet, ishaller başlar. Belki de çocuğun ölümüne kadar gidilir.

Bunun için sade pirinç unu, pirinç unu bulamacı, pirinç suyu vermekten çekinmeli ve buna muhakkak itina, dikkat ile yardımcı mamalar ilâve edilmekle beraber fazlasına da kaçılmamalıdır. ,

Şeker. — Şeker de kalorisi en fazla olan gıdalardan biridir ve belki en başıdır. Küçük süt çocukları tatlı olması dolayısile şekeri çok sever ve çok yemek isterler. Şekerin vücuda olan bir çok menfaati karşılığında bir de zararı vardır. Eğer fazla miktarda ve münhasıran şeker verilecek olursa derhal ishal yapar. Bunun için çocuklara şeker veya şekerli mamalar verildikten bir müddet sonra harareti gidermek ve ishali -eğer ishal varsa- durdurmak için bir kahve kaşığı veya iki kahve kaşığı kadar çok açık ve şekersiz çay vermek çok faydalıdır.

Un ile şekeri ayrı ayrı ve devamlı vermek çocuğun ishalini mucip olduğu halde bunları bir miktar sütle beraber bulamaç halinde veya mama yaparak verilmesinin hiç bir mazarratı olmadığı görülüyor. Buna mukabil bilâkis ve son derecede faydalı bir gıda olduğu anlaşılıyor.

Ancak bunları yapmakta dikkat ve itina etmek icab etmektedir. Biz de bu maksatla çocuk analarına ve çocuk bakıcılarına bir kaç tane mama nümunesi ve tertibi vermeyi faydalı buluyoruz:

SÜT ÇOCUĞUNUN MAMALARI

Süt çocuğuna verilen mamalar iki bakımdan mütalâa olunur. Bunlardan biri doğrudan doğruya çocuğun beslenmesi için, diğeri de çocukta baş gösteren ishali durdurmak için tertib edilerek verilir.

Süt çocuğunun beslenmesi bakımından yapılan mamaların bir çok nevileri vardır ve hemen hepsi de aşağı yukarı yekdiğerinin ayarında olan şeylerdir ve ayni derecede besi kuvvetini haizdirler. Aralarında ishali durduran bir kısmı vardır. En belli başlı olanlarından bir kaç tanesini şurada sırasile yazıyoruz:

Dubo sütü. — Yüz gram şekere üç gram kadar un ilâve ederek kaynatmalı ve indirileceğine yakın on yedi gram şeker konulup bir miktar karıştırılmalıdır ve ondan sonra indirilmelidir. Bu mama zayıf olan ve anne sütü az olan çocuklara bir aylık olduktan sonra verilmeli ve fakat bir iki aydan fazla verilmemesine dikkat etmelidir.

Bebek çorbası. — 5 gram taze ve tuzsuz tereyağını köpürte köpürte altın sarısı rengini alıncaya kadar eritmeli. Bunda köpük kalmamasına dikkat edildiği gibi rengin kararmamasına itina etmelidir. Bu renk tamamile hasıl olunca elekten geçmiş halis buğday unundan 5 gram konularak karıştırılıp iyice pembeleşinceye kadar kavurmalıdır. Sonra üzerine kaynamış 100 gram kadar ılık suyu hafif hafif ve azar azar dökerek karıştırmalı. Top top etmeden iyice yedirince üzerine 5 gram toz şekerini de ilâve ederek bir taşım daha kaynatıp indirmeli ve süzmelidir. Bunu hazırladıktan sonra çocuğa verileceğine yakın 200 gram şekeri sütle karıştırıp çorbayı hazırlamalıdır.

Bunu çocuğa verirken ilk defasında her zaman bir övünde verilen süt miktarı ile verilir. Ertesi günü çocuğun abdestine bakılır. Eğer tabiî bir halde ise bu çorbanın muzir olmadığı anlaşılır ve tedricen tekmil süt bu şekilde verilmeğe başlanır. Eğer abdestinde bir gayri tabiîlik veya ishal görülürse o zaman çorbayı vermemeli, derhal kesmelidir.

Bu çorba bebeklere ancak üç aylık olduktan sonra yani Dubo sütünden kesildikten sonra verilmelidir.

İrmik mahallebisi. — 150 gram suya 20 gram ince irmik koyarak ısıtılıp karıştırmalıdır. Buna bir tutam tuz koyup bir daha karıştırdıktan sonra 10 gram şeker de ilâve ederek orta bir ateşte 10 dakika kadar kaynatınız. Bu mamayı soğuttuktan sonra üç aylığı geçmiş olan süt çocuklarına veriniz.

Limonlu, elmalı pirinç çorbası. — 500 gram elmayı soyup keserek içindeki çekirdek ve çekirdek yataklarını çıkarınız. Ufak ufak doğrayarak üstüne 20 gram şeker ve bir

miktar limon kabuğu koyunuz ve bir süzgeçten ezerek geçiriniz.

Ayrıca 500 gram suda 200 gram pirinci 20 dakika kadar pişiriniz. Sonra diğer kaptaki süzülmüş olan suya karıştırıp tekrar 20 dakika kadar kaynatınız ve indiriniz. Bunları ayrı ayrı kaplara münasib miktarda koyarak süt çocuğu beşinci ayını geçtikten sonra vermeğe başlayınız.

Tereyağlı irmik çorbası. — 250 gram suya yedire yedire 20 gram irmik ve bir tutam tuz koyularak hafif bir ateşte 20 dakika kadar pişirmeli ve iyice pişmesine yakın olarak ayrı bir kapta, altın sarısı rengini bulunca buna eritilen bir çay kaşığı kadar tuzsuz halis tereyağını da ilâve ederek bir daha karıştırılıp indirilmelidir. Bu mama beş aylık olmuş süt çocukları için çok besleyici bir gıda olur.

Brekfaslı süt. — Fabrikalarda yapılmış olan et suyulu bisküvilere (Brekfas) ismi verilir. Bunlar hazır olarak ve ambalajlı bir halde satılır. Bunun iki tanesi 170 gram miktarındaki şekerli süte konulur ve yumuşatıldıktan sonra çocuğa verilirse çok faydalı bir gıda olur. Bu mama yedi aylık olan çocuklara verilir.

Frenk lâhanası ezmesi. — İki tane frenk lâhanasını yıkayıp dışındaki sarı, kaba kabuklarını çıkarıp içini ince ince kıyarak yarım litre soğuk suya koyunuz. Üzerine bir çimdik tuz koyup hafif ateşte yarım saat kadar pişiriniz ve indirip süzerek buna 3 gram kadar tereyağı ilâve ediniz.

Diğer taraftan lâhananın ayıklanan dış kabuklarını iyice temizliyerek ayrı bir kaba koyunuz ve beş dakika kadar haşladıktan sonra lâhanaları alıp sıkınız ve suyunu iyice çıkarınız. Bu suyu diğer kapta pişmiş olan ve tereyağı konulan lâhanaya gezdire gezdire dökünüz. Bunu ateşe sürüp beş dakika kadar daha kaynatıp indiriniz. Bu güzel bir ezme olur ve kireç madeni çok olduğu için iyi besleyici bir mama olur. Ancak sekiz aylık olmuş süt çocuklarına verilebilir.

Dana - İnek kalbi çorbası. — 200 gramlık kadar veya daha az ağırlıkta bir dana veya inek yüreğini iyice yıkandıktan sonra bir litre suda 40 dakika pişirip kaynatınız. Sonra süzünüz. Bunun süzülmüş suyuna 175 gram kaynamış ve süzülmüş iyi ılık su ilâve ederek çocuğa içiriniz. Çok kuvvetli ve gıdalıdır. Ancak çocuklara dokuz aylık olduktan sonra verilmelidir.

Kemik suyu çorbası. — 375 gram taze kemik (dana veya sığır kemiği) alarak bir litre suda 45 dakika kaynatıp süzünüz. Ve bu süzülmüş suyu saklayınız. Diğer tarafta ayrı bir kap içinde azıcık su ile bir miktar patates, havuç ve bir iki yaprak ta ıspanak koyarak kaynatınız. Sonra eze eze süzgeçten geçirip suyunu alınız. Kemik suyuna karıştırıp üzerine bir çimdik tuz ve bir fındıkçık iyi tereyağı ilâve ederek bir taşım daha kaynatıp indiriniz. Bu çorba yedi aylıktan itibaren çocuklara verilebilir. Pek kuvvetli bir gıdadır.

Kestane ezmesi. — On, on beş kadar iyi cinsten kestaneyi az miktarda suda, on, on beş dakika kadar haşlayıp kabuklarını çıkartınız ve iç kabuklarını da aldıktan sonra iyice eziniz.

Diğer bir kaba bir miktar tereyağı koyarak eritiniz ve üzerine bir yemek kaşığı toz şeker döküp karıştıra karıştıra biribirine yedirerek kestanenin ezmesini ilâve ediniz. Bir kere daha ateşte kaynatıp indiriniz. Bu tatlı ezme hem nefis ve hem de kuvvetli olur. On bir aylık olan çocuklara verilir.

Un çorbaları. — Bir çay kaşığı kadar tereyağını altın sarısı rengini buluncaya kadar ateşte eritiniz. Üzerine yine bir çay kaşığı kadar un koyup pembe bir renk alıncaya kadar kavurunuz. Buna yüz gram kaynamış suyu ılık bir halde ve azar azar dökerek karıştırınız ve iyice kaynatınız ve günde bir defaya mahsus olmak üzere çocuğa soğuk soğuk yediriniz, yahut ılık bir halde veriniz. Çocuğun ayı ilerledikçe mamanın miktarı da arttırılır.

Havuç suyu. — Bir miktar taze havucu turp rendesi ile

ince ince rendeleyiniz. Sonra üzerinden bastıra bastıra eziniz ve suyunu çıkarınız. Bu su üç aylıktan itibaren ana sütü az olan ve zayıf gıdalı bulunan çocuklara verilebilir.

Muz ezmesi. — İyi olgunlarından muzları soyarak bir el baskısı ile eze eze bir süzgeçten geçirip ezmesini alınız. Bu ezmeyi altıncı ayından itibaren süt çocuklarına verebilirsiniz.

Eğer ezmeye diğer meyve sularını yahut bir miktar peksimet ununu karıştırıp ta verirseniz daha kuvvetli olur.

Meyve suları. — Tazelerinden olmak üzere her türlü ve her cins meyveleri tane halinde alarak el ile veya makine ile ezilip sıkılarak süzgeçten geçirmeli ve bu süzülen meyve sularını doktorun müsaadesine göre çocuklara kaşık kaşık vermelidir.

Bu suları tatlılandırmak için 250 gram miktarındaki meyve suyuna bir tablet kadar sakkarin koymak kifayet eder.

Meyveli lapa. — Bir kaba ayıklanmış, yıkanmış iyi pirinçten üç çorba kaşığı kadar koyup buna kâfi miktarda su ve bir tutam soda ilâve ederek kaynatınız. Piştikten sonra suyunu dökünüz ve yerine taze sudan bir büyük bardakla boşaltıp bir çimdik te tuz koyunuz ve ateşe sürünüz. Suyunu tamamile çekinceye kadar pişiriniz. İyice pişince üzerine 250 gram çekirdekleri alınmış kiraz, yahut iyi çilek, yahut ta soyulmuş ve ince ince doğranmış elmayı ezerek döşeyiniz ve karıştırınız. Nefis bir lâpa olur. Bunu çocuğa yedinci ayından sonra veriniz.

Mahallebi. — Bu mama hemen her çocuğa üçüncü ayından sonra verilebilir. Hattâ verilmesi çok faydalıdır. Mahallebiyi yapmak için bir kaba 60 gram sütü ayni miktar su ile karıştırarak koyunuz. Buna bir kahve kaşığı toz şeker, yahut bir kesme şekeri ile bir kahve kaşığı pirinç unu ilâve ederek iyice pişiriniz. Ateşten alınca soğumağa bırakınız ve ılık ılık yediriniz.

Eğer çocukta ishal baş göstermiş ise, mahallebiye koy-

makta olduğunuz pirinç unu yerine yulaf unu koymağa dikkat ediniz. Bundan sonra her ay geçtikçe mahallebi miktarına 10 gram daha ilâve edersiniz.

Yumurtalı pasta. — Galeteleri unlayınız. Ve bu undan 80 gram alarak bir kaba koyunuz. Buna bir gram kadar tuz, karbonat ve 300 gram da su ilâve ederek karıştırınız. Diğer tarafta bir yumurta kırıp sarısını buna ilâve ile akını ayrı bir kaba alıp iyice köpürene kadar dövünüz. Bunu da galete unu ile yapılan hamura karıştırarak kenarlarını ve altını tereyağı ile hafifçe yağlamış olduğunuz çukur bir kaba dökünüz. Sonra bu kabı ateşte kaynamakta olan su dolu bir kaba oturtarak bir saat kadar bırakınız. Sonra indiriniz. Kabın içindeki mama oldukça yumuşak ve lezzetli bir pasta olur. Bu pastayı ikiye bölerek beherini bir övünde şekerli çaya karıştırarak ishalden yeni kurtulmuş olan yedi aylık çocuklara veriniz. Son derecede iyi ve faydalı gelir.

Çay. — Bir litre kaynamış su ateş üzerinde iken içine bir kahve kaşığı kadar çay koyunuz ve suyun rengi açık sarı olunca çekiniz ve süzgeçten geçiriniz. Bu süzülmüş çay suyunu bir santigramlık tabletlerinden olmak üzere dört tablet sakkarin ile tatlılandırarak çocuğun süt şişesine veya bardağına konularak verilir. Çocukların ishali var ise çayı tatsız olarak vermelidir.

Sebze ezmeleri. — Lâhanadan başka diğer bütün sebzelerin her hangi birini iyice yıkayıp temizledikten sonra tamamile yumuşayıncaya kadar haşlayınız. Sonra bu suyu içinde eze eze karıştırınız ve iki defa süzgeçten geçiriniz. Elde edilen ezmeyi çocuğa azar azar vererek onu sebzeye yavaş yavaş alıştırınız. Bunun için de, ilk günü bir kahve kaşığından başlamak ve sonra birer birer arttırmak üzere vermek en muvafık bir tarzdır.

Makarna. — 750 gram suya 50 gram makarnayı bir kere ayrı bir sudan geçirdikten sonra atınız ve bir çimdik de tuz ilâve ederek 45 dakika kadar pişiriniz. Ve suyunu sü-

zünüz. Buna bir ceviz büyüklüğünde tereyağını eriterek dökünüz. Bir yaşını bulmuş ve artık mama çocuğu çağına gelmiş olan çocuğunuza veriniz.

YAZ MEVSİMİNDE SÜT ÇOCUKLARINA VE GIDALARINA İHTİMAM

Yazın sıcaklarında çocukların mideleri süratle bozulur ve derhal ishaller başlar. Bunun için bu mevsimin en sıcak ayları olan temmuz ve ağustosta çocukları memeden kesmeye - zamanları olsa bile - kalkmamalı ve mama vermek için de bu aylar zarfında acele etmemelidir.

Çok sıcaklar çocuğun hazım ve ifrazat gibi bedenî ve fiziyolojik hareketlerini müşkilleştirir. Bahusus süt çocuklarında ekseriyetle ishaller görülür ve çocuk zayıflar.

Ancak bu sıralarda çok dikkat etmek; sabah akşam çocukların hararet dereceleri alınarak bilhassa dizanteriye karşı son derecede tedbirli bulunmak icab eder. Günlük sütlerinin de bir kısmını kesmeli ve az süt vermelidir. Bunu sair mamalarla telâfi etmelidir.

Bundan başka yavrunun sıhhatine dokunacak olan en belli başlı âmillerden biri de giyimi ve kuşamı meselesidir. Çok giydirilen ve üstüste bezler, muşambalar, kundaklarla sarılmış olan süt çocukları ekseriyetle hasta olurlar. Derhal terler, üşür ve hastalığa ishal ile girerler.

Demek oluyor ki bu mevsimde çocukları çok giydirmemeli, hattâ kundağa bile koymıyarak hafif bir kıl yatak üzerine muşambsını ve üzerine de temiz bir bez koyarak çocuğu serbestçe bırakmalıdır. Burada ayağını vura vura, tepine tepine serbestçe yatmalıdır. Arkasına ise ancak bir çocuk gömleği ve bir fistan giydirmek kâfi ve vafidir.

Arada bir odanın pencerelerini de açarak havalandırmalı, çok sıcak havalarda ise gündüzleri tamamile açık bulundurmalıdır. Çocuğu haftada iki defa olsun 35 derecelik bir banyodan geçirmeli; hiç olmazsa soğuk su ile silmelidir.

Hava bu kadar sıcak değilse pencereleri açmamakla beraber camlara soğuk su serpilirse ayni serinliği yapabilir.

Çocuk sütüne edilecek itina. — Sıcak havalarda sütün de çabuk bozulacağı nazarı dikkate alınarak bir gün kalmış sütü ertesi günü çocuğa vermemek ve hattâ günlük sütleri bile evin en serin bir yerinde hıfzetmek lâzımdır. Bunun için gayet ufak bir masrafla soğuk ve serin süt saklamak imkânı bulunabilir.

Büyük bir tahta sandığın ortasına büyücek bir kova oturtmalı ve etrafını talaşla doldurmalıdır. Kovaya da su doldurmalı; bundan sonra çocuğun sütünü kaynatıp şekerlendirerek her övün içine icab eden miktarı şişelere ayrı ayrı koyup iyice kapatmalı ve diğer ufak bir kova içinde olarak tahta sandıktaki kovanın suyu içine sarkıtmalıdır.

Nihayet şişelerin etrafını ufak ufak buz parçaları ile doldurup tahta sandığın kapağını kapayıp bırakmalıdır. Buz bulunmadığı takdirde kovadaki soğuk su gibi diğer şişelerin bulunduğu kovaya da sık sık değiştirmek üzere soğuk su koymalıdır.

Çocuğa icab ettikçe buradan birer şişe süt alınarak verilmeli, bu suretle süt bozulmadan kullanmaya imkân yaratmalıdır. Ayni zamanda çocuk ta hiç bir zaman bu yüzden ishal olmaz.

Ancak yukarıda da yazdığımız gibi çocukların giyim tarzına fazla itina etmek şarttır. Fakat bundan evvel bir süt çocuğuna her şeyden evvel lâzım olan giyecek ve çocuk takımlarının neden ibaret bulunduğunu yazalım:

ÇOCUK TAKIMLARI

Bir yeni doğmuş çocuğun ve bahusus süt yavrusunun çamaşırları tam bir tertip ile şu adet ve şu miktarda olmalıdır:

50	adet	ara bezi
50	»	etek bezi
12	»	tülbent mendil
12	»	Gömlek
12	»	Zıbın
6	»	Göbek bağı
3	»	Örme entari

3 » Muşamba
2 » Yarım kundak
3 » Yatak çarşafı.
3 » Keten havlu
1 » Battaniyee yorgan
2 » Banyo havlusu
6 » Göğüslük
2 » Sokak entarisi
1 » Sokak için yün başlık
2 » Kulakları muhafaza eden bir başlık
1 » Kışlık yün palto
6 » Çift çorap
1 » Yumuşak patik
1 » Çocuk arabası.

Şu yazdığımız çocuk takımlarının her halde cins ve miktarının bu kadar olması şart değildir. Azamî bir miktar olup orta halli bir aile için ara ve etek bezlerinin ikişer düzineye kadar indirildiği görülebilir. Tülbent mendil, gömlek, ve zıbın miktarının da yarım düzinesi ihtiyacı karşılıyabilir.

Ancak ilk çocukta tertip edilen bu takım; ikinci ve hattâ üçüncü çocuğa kadar muktesit bir aile ocağında ve hiç birisi eskiyip, yıpranmadan tekrar kullanılacak bir vaziyette bulunacağından bunların bütçeye her zaman büyük bir külfet yüklemiyeceği düşünülmeslidir. Arada eksilen olursa bunları ikmal ile takımı tekrar itmam etmek her zaman için mümkündür.

ÇAMAŞIRLARIN CİNSİ VE BİÇİMİ

Çocuk çamaşırlarının kullanılacağı ve konulacağı yere göre kumaş ve biçimlerinin nasıl olacağını şurada kısaca bildirelim:

Ara bezi: İlk doğan çocukların vücutleri gayet nazik olduğu ve sık sık küçük abdest edecekleri için ilk aylarda kullanılan ara bezlerinin kalın tülbentten olması müreccahtır. Çünkü hem vücudü zedelemez, hem de idrarı çekerek vücutta tahrişat ve pişmelere sebebiyet vermez. Ara bezlerinin

ortalarına 20 santim en ve boyunda yumuşak havlular dikilmiş olarak hazır şekilde satılanları da vardır ki ekseriya bunlar alınıp kullanılmaktadır. Ancak bazılarının fazla kalın ve sert olması dolayısile fazla bekletildiği zaman çocuğu rahatsız ettiği, pişmelere meydan verdiği için dikilen parçanın iyi ve yumuşak cinsinden olmasına ve bu gibilerinin değiştirilmesine dikkat etmek lâzımdır.

Ara bezleri ne kadar tertip edildise bunun yarı miktarını 65 santim en ve boyunda ve yarısını da 70 santim en ve boyunda yapmalıdır. Bu suretle çocuk büyüyünce daha ziyade büyüklerinden istifade edilir.

Etek bezi: İdrarı tamamile çekecek bir şekilde ve kumaştan olur. Ekseriyetle kadınlarımız (pamuklu) dedikleri bezleri tercih ederlerse de bunun ince, beyaz battaniye veya pikelerden olması daha iyi ve temizlenmesi daha kolaydır. Bunun da eni ve boyu 40, veya 45 santim kadar olur.

Gömlek: Mermerşahi denilen kumaştan olduğu gibi kalın tülbend veya tetradan da yapılan çocuk gömleklerinin yırtmaçları yan veya arkadan baştan başa kadar olmalıdır ve her iki taraftan bağ ile tutturulacak şekilde dikilmelidir. Gömlek boyu çocuğun oturma yerlerini, yani kaba etlerini geçmemelidir. Kolları da bileklerini biraz geçmeli, fakat ellerini ve parmaklarını da içine alacak kadar uzun olmamalıdır. Hattâ yen ağızlarına şerit geçirilerek çocuğun bileklerinden hafifçe bağlanmalıdır. Aksi takdirde çocuğun parmaklarını rahatsız eder ve bazan da zarar verir. Bazı ailelerde iktisadî bir düşünce ile çocuğun büyüdüğü zaman da kullanılabilmesi için boyu ve kolları uzun yaparlar ki çok zararlı bir şeydir. Eğer mutlak ayni gömleğin icabında uzatılması düşünülüyorsa etek baskılarile, yen ağzı baskılarını biraz fazlaca tutmakla bu ihtiyaç karşılanmalıdır. Fakat gömlek muhakkak çocuğa uygun yapılmalıdır.

Zıbın: Boyundan büzmeli zıbınlara da tesadüf edilmekte ise de çocuklara giydirip çıkarırken zahmet çekilir. Bunun için çocuk zıbınlarını pamuktan örülmüş ve ön tarafları yırt-

maçlı yapmalıdır. Boy ve kolları da tıpkı gömlek kadar olmalı; uzun veya kısa yapılmamalıdır.

Göbek bağı: Göbeği üç defa saracak uzunlukta tülbentten üç, dört parmak eninde olur. Göbek bağlarının her alıp değiştirilmesinde muhakkak kaynatılmalı ve göbeğe yıkanmamış, kaynatılmamış bağ koymaktan son derecede çekinilmelidir.

Entari: İnce örülmüş yünden veya pazenden yapılır. Kollar gömlekte olduğu gibi fakat boyu diz kapaklarına kadar olur.

Muşamba: 40 santim en ve boyunda her iki tarafı cilâlı parlak muşambalardan intihap olunmalıdır. Daha fazla büyük muşambaya tama' etmek doğru değildir. Çünkü sarınca iki kenarı çocuğun ön kısmını kapatmamalı ve iki parmak kadar aralarında açıklık kalmalıdır. Bu suretle çocuğun idrarı kolaylıkla tebahhur ederek, cilt pişmelerine ve tahrişata sebebiyet verilmez.

Yarım kundak: 50 santim eninde ve 70 santim kadar boyunda âbâniden veya gayet iyi geniş keten kumaşı ve yahut mermerşahiden, Fransız patiskasından, pazenden yapılabilir.

Nevresim: Mermerşahiden torba gibi dikilir, battaniye bunun içine konulur.

Battaniye: Yorgan yerine kullanılmak üzere çocuğun karyolasının en ve boyuna uygun olacak şekilde ve büyüklükte olur.

Banyo havlusu: Yumuşak ve küçük boyda (silecek) tâbir edilen cinsinden havlulardır.

Göğüslük: Su çekecek cinsten yumuşak bir kumaş intihap edilerek çocuğun boynuna bağlanacak bir şekilde dikilir. Dikimi zevke ve tabiate bağlıdır. Yemek verilirken ve süt içirilirken çocuğun boynuna takılır.

Sokak entarisi: Çocuklar sokağa çıkarılacağı zaman; yani

ancak beşinci aylarından sonra giydirilir. Boyları, ayakları ve topukları geçecek kadar uzun ve kolları bilekleri geçecek şekilde kış için ince yün kumaştan, yaz için ince, zarif kumaşlardan ve hattâ kolsuz olarak dikilir.

Takke: Çocukların gözleri çapaklanıyorsa giydirilmesi icabeden takkeleri yapmak ve kumaşını intihap etmek bir zevk meselesidir. Ancak çocuğa her zaman ve kendi odası, evi içinde takke giydirmemelidir. Buna alıştırılırsa sık sık nezle olmasına vesile olur.

Başlık: Çocuğun sokağa çıkarılacağı zaman başını muhafaza için kullanılır. Bunun intihabı ve biçimi bir zevk ve tabiat işidir.

MAMA VE OYUN ÇOCUKLARI

On ikinci ayından sonra çocuklar artık tamamile mama ile gıdalandırılırlar. Bunun için onlara artık (mama çocuğu) denilir. Mama çocukları bir müddet sonra (iki yaşlarına doğru) oyun devresine de girerler. Mama ve oyun çocuğu olurlar. Daha sonra da oyun çocuğu olurlar. Artık büyükler gibi onlar da hemen her çeşit yemeği yemeğe başlarlar. Nihayet mektep çocuğu olurlar ki o zaman çocuğun talim ve terbiyesinin hemen yarı yarıya olan kısmı hocasına ait bir vazife olur.

Biz şimdi şurada mama, mama ve oyun ve oyun çocuklarından kısaca bahsederek çocuk bahsini kapatmış olacağız.

Mama ve oyun çocukları için yapılacak en büyük ihtimam ilk olarak gıda bahsi üzerinde yapılmalıdır. Yemekleri muntazam olarak verilmeli, muntazam olarak uyutulmalı ve günde lâakal 13 - 14 saat kadar uyku zamanı ayrılmalıdır. Meme çocuğunun yalnız emme saatlerine inhisar eden uyanıklık zamanları mama çocuklarında daha uzun bir zamanı doldurur. Ve uyku saatleri 12 : 14 saate kadar iner. Fakat bunun gece uykuları ile gündüzleri yapacakları 1,5 - 2 saatlik uykunun mecmuunu gösterdiğine dikkat edilmelidir.

Bundan başka, bu devredeki çocukların sıhhatine ve vü-

cudüne en çok müessir olan cihet cildleri, derileridir. Bunun için mama çocuklarının vücutleri her zaman temiz bulundurulmalı, sık sık yıkanmalı ve banyo yapılmalıdır. 30, 35 derecelik banyolar bu devre çocukları için en sıhhî ve en muvafık olan banyolardır. Böyle temizce tutulan vücude hiç bir zaman hastalık ârız olmaz. Eğer pis ve kirli bulunursa; çocuğun dokunup oynadığı şeyler de fena ve mikroplu olursa elbette ki o çocuk bir gün olup fena bir mikrop alarak hastalanır.

Bundan dolayıdır ki mama çocuklarının öte, beriye dokunmalarına meydan vermemekle beraber oyun çocuklarının da oynayacakları oyuncaklarını iyice gözden geçirmeli: Boyalı, keskin şivli ve kesici şeyler olmıyanlarını alarak çocuklara vermelidir.

Oyun; çocuğun hakkı ve bahusus hem vücudce, hem de dimağca nemalanmalarının en büyük bir âmilidir. Bunun için bir çocuğu oyundan menetmek şöyle dursun; bilâkis onu oyuna teşvik etmelidir. Bazı ailelerde gürültü oluyor, ayak altında dolaşıyor, can sıkıyor diye çocuklara hiç göz açtırmazlar, onu bir köşeye sindirerek korku ve heyecan içinde oturturlar. Tabiî bu şekilde yetişen bir çocuk; aptal, sünepe, beceriksiz ve çekingen olur. Evlerinde çocuğun oynaması için ve serbestçe hareketine mahsus bir odası, oyun yeri bulunmayan ailelerde ekseriyetle tesadüf edilen bu hal hiç bir zaman doğru bir düşünce ve terbiye şekli değildir. Kendi kafalarının dinç olması için çocuklarının inkişafına mâni olan böyle ana ve babalar hiç bir zaman akıllı ve zeki, cevval ve sıhhatli bir çocuk yetiştiremezler. Bilâkis çocukları gayet aptal, budala görünüşlü olur.

Hele tam oyun çocuğu çağına gelip te dört beş yaşına giren çocuklarda oyun oynamaya mâni olmak, onların doğrudan doğruya sinirlerini de hercü merc ederek asabî bir takım ârızalara da sebebiyet verebilir ki çocuğun istikbali için bu hal çok vahim neticeler doğurabilir.

Binaenaleyh - ne kadar yaramaz da olsa - bir çocuğu oyundan menetmemek lâzımdır. Ancak onu makul bir şekildeki

oyunlarla meşgul ederek taşkın yaramazlıklarının önünü yine zekâ ve muhakeme yardımı ile almak icab eder.

Mama ve oyun çocuklarının en mühim meselelerinden biri de giyim tarzları ve mevsimine göre vücude, hareketlere en uygun olanlarını seçmek cihetidir. Bazı ailelerde moda iptilâsı yüzünden çocuklarını pek lüzumsuz ve gayrı sihhî şekilde giydirenleri görülmektedir ki pek hatâlı bir şeydir. Bu yaştaki çocuklara modadan ziyade sıhhat bakımından düşünerek en uygun ve sıhhî olan elbiseleri giydirmeli ve onların serbestçe hareket edebilmelerine bu bakımdan da yardımcı olmalıdır.

Altı yedi yaşını bulan bir çocuk ise artık bir mektep çocuğu olacağı için - yine en mühim kısmı şüphesiz aileye ait olmakla beraber - talim ve terbiyesi ciheti kısmen de öğretmenine teveccüh edeceğinden ailenin çocuk üzerindeki sıkı nezareti bu suretle bölünmüş olur.

Fakat bir ana ve baba hiç bir zaman unutmamalıdır, ki çocuğu terbiye eden, çocuğun sıhhatini ve sağlığını koruyan mektep değil, evdir ve ailedir. Onların mektepten bekliyecekleri yegâne bir vazife vardır ki o da ancak (bilgi) dir. Mütebakisini yine aile yapacaktır. Bunları çocuk ailesi mektepden değil; mektep, çocuğun ailesinden ister. Ve bunda da çok haklıdır.

İkinci Kısım

Kadın

Asrın telâkkilerine göre bir aile içinde birinci gelen çocuk; ikinci dereceyi alan kadın ve üçüncü derecede de erkek gelmektedir. Biz de bu münasebetle çocuk bahsinden sonra ikinci olarak (kadın) ı ele alarak bahis mevzuu edeceğiz.

Kadın, tabiatin en hassas ve en nazik mahlûkudur. Bütün mahlûklara, bütün nebatî ve hayvanî dişilere bakınız. Onların muhakkak erkeklerine nisbetle bir zarafeti, bir halâveti ve bir inceliği vardır.

Filhakika tabiat; insanlara varıncıya kadar erkekleri dişilere nisbetle daha çok güzel ve bediî, estetik bakımdan daha yakışıklı olarak yaratmış ve süslemiştir. Meselâ bir dişi arslan yanında yelesi kabarık, muhteşem bir erkek arslan daha gösterişli ve güzeldir. Fakat daha korkunç, daha müthiştir. Erkek ve dişi güzellik farkını ararken uzak çöllere kadar gidip de vahşi hayvanlardan nümune aramağa ne lüzum var?. Hemen şurada bahçemizde, kümeste bulunan kendi ehlî hayvanlarımıza bakmak kifayet eder.

İşte bakınız. Şu horoz; tavuklarına nazaran ne kadar muhteşem ve süslüdür. Şu yeşil başlı, mercan gözlü erkek ördek düz beyaz, hattâ kırçıl alacalı dişiye nazaran ne kadar zarif ve ne tatlı bir renkle boyalıdır. İşte bir de şu karşıki güvercinliğe göz gezdirelim. Şu pırıl pırıl yanan tüylü, yeleli ve tepeli güvercin ne kadar zarif ve güzel değil mi?. Fakat yanındaki duru beyaz, süt gibi beyaz dişi kadar sevimli değil. Sadece güzel ve süslü o kadar.

Görülüyor ki her cins hayvanatın içinde erkek daha süslü

yaratılmış ve âzenilerek, bezenilerek boyunları, boğazları, göğüsleri boyanıp süslenmiştir. Buna rağmen dişileri kadar sevimli, nazik ve zarif değillerdir.

İşte biz insanlar da öyle değil miyiz? Erkeğin yapılışındaki, yaratılışındaki tefevvuk ve güzellik, estetik üstünlük; kadınların yanında ve kadınların nazarında bir fors yapmaktan başka hiç bir faikıyeti temin edememektedir.

Hilkat erkeği süslerken sadece onun daima muhtac bulunduğu kadının, dişisinin nazarında bir kıymet alabilmesini düşünmüştür. Eğer böyle olmasaydı. Bugün kadın nazarında, dişi gözünde erkeğin hiç bir kıymet ve ehemmiyeti olmaz, olamazdı.

Tabiat mahlûkatı halkederken dişiyi sade, erkeği süslü olarak yaratmış, ondan daha çok özenmiştir. Buna mukabil kadına cinsî bir cazibe; bir yaratılış füsunu vermiştir. Onu hayatın, aşkın, ailenin mihrakı yapmıştır.

Kadın; hayatın nâzımı, müdürü olmakla beraber; cemiyetin ve ailenin de en mütehakkim ve en salâhiyetli bir çevirgenidir. Bunun için her zaman ve her yerde tekrar edilen bir hakikat vardır. O da (yuvayı yapan dişi kuştur) misalindeki atalar sözünü teşkil eder.

Kadın; kendi hassasiyeti, zekâsı ve iradesi ile bir evin bütün idaresini ve intizamını üzerine alır. Binaenaleyh ailenin en esas rüknü kadındır.

Onun en zarif, en füsunkâr bir mevcudiyet teşkil ettiği aile camiası ancak bu varlıkla yaşayabilir ve var olur. Aksi takdirde kadınsız bir ocak yaşamaz, çabucak söner ve yıkılır.

Bunun için ailede kadın daima birinci plânı tutar. Bütün idaresi ve iradesi ile o; yuvanın, ocağın yapıcısı, kurucusu, ve koruyucusudur. Binaenaleyh doğrudan doğruya kadın demek, aile demektir.

Ancak şurasını unutmamalıdır ki, her kadın ve her dişi; aileyi temsil edemez, ailenin şahsiyeti; kendi hüviyetinde birleşmez. Zira öyle kadınlar vardır ki bir ailenin idaresini, bir evin çevrilmesi ve tanzimini bilmek şöyle dursun, ailenin ne demek olduğunu bile idrâk edemezler. Kadını, kadın ya-

pan; yuvanın ve ailenin müdürü eden değer ve kıymet onun ev kadını, aile kadını olmasındadır. Bir evin idaresini bilmiyen; ev kadını olmıyan bir dişi; aileyi idare etmek şöyle dursun; bilâkis orayı bir an evvel dağıtır, târumar eder.

Bunun için kadının; kadınlık meziyetine sahip ve o kıymete malik bir şahsiyet olabilmesi ancak ev kadınlığı hakkında geniş malûmatı, bilgisi ve idareciliği olmasına vabestedir.

Halk ve bilhassa kadınlar arasında bir genç bayanın methi yapılırken «tam bir ev kadını» tabiri kullanılmakta, ve bu suretle onun değeri ve kıymeti gösterilmektedir.

Demek oluyor ki bir kadın için (ev kadınlığı) en birinci meziyet sayılmaktadır.

Fakat acaba «ev kadını» diye kime derler, hangi kadın (ev kadını) dır?..

Bunu kısaca söyliyelim ki ev kadını diyince derhal akla gelen; bir evin idaresini ve bir evin işini tamamile bilen ve başaran bir kadındır. Bir evin işleri; bir evin idaresi nedir?. Bunu bir kadın yapabilir, başlı başına çevirebilir mi?. diye bir sual de varid olabilir. Böyle bir sorgu her zaman varid olduğuna veya olacağına göre diyelim ki (ev kadını) için evin işleri en zevkli ve başarılması gayet kolay olan tatlı meşgalelerdir. Ancak bunları bilmek; usulile ve sırası ile yapmanın gavamızına ve inceliklerine nüfuz eylemek lâzımdır. Bundan başka bir çok kadınlara tesadüf olunur ki cidden iyi bir ev kadını olmıya namzed bulundukları halde maatteessüf kendi şahıslarına ait vazifeleri yapmadıkları için bu sıfata hak kazanamazlar. Zira onlarca ev kadınlığı sade evlerini temiz, pâk tutmak; temiz, güzel yemek yapmak, muntazam ve devamlı bir şekilde ev işlerini görmek; tahta silmek, bulaşık ve çamaşır yıkamak gibi marifetlerden ibaretdir. Bu arada hiç kendi üst başlarına; kendi temizlik ve tuvaletlerine dikkat etmezler. Her zaman kirli ve lekeli eteklikler ve iş elbiselerile, öyle salkım saçak dolaşır dururlar.

Bu hal onları; ne kadar temiz bir ev kadını olsalar; yani evlerini ne kadar temiz ve derli, toplu tutsalar bile; hiç bir zaman (pasaklı bir kadın) olmaktan kurtaramaz. Zira tam

bir ev kadını olabilmek için o kadının; her şeyden evvel kendine dikkat etmesi, kendi temizliğini, tuvaletini bilmesi; ondan sonra da eve ait iş ve gücünü yapması lâzım gelir.

Bunun içindir ki biz de burada; ev işlerinden ve eve ait vazielferinden evvel bir ev kadınının kendi şahsına ait olan işlerinden ve temizliğinden bahsetmeyi faydalı buluyoruz:

TEMİZLİK VE TUVALET

Bir ev kadını her günkü işlerine başlamadan evvel yataktan kalkar kalkmaz önce kendinin temizliğini yapmalı ve tuvaletini bitirdikten sonra işine başlamalıdır.

Bu bahisle kadın olduğu gibi erkek de hemen ayni derecede alâkadar olduğundan bunu ayırd etmeksizin umumiyetle (temizlik ve tuvalet) ismi altında topladık:

Her insan için sabahları kalkar kalkmaz - eğer dairelerinde varsa - ya bir duş veya bir banyo almak çok sıhhî ve faydalıdır. Böyle bir dairede bulunulmadığına göre sadece büyük bir lâvaboda yahut alelâde muslukta iyice yüzü sabunlayıp yıkamalı ve gecenin; hattâ bir gün evvelinin bütün kirini, terini, tozunu; uyku halinin verdiği çapağı ve saireyi temizlemelidir.

Ancak yüz yıkamakta ve temizlemekte de bir takım şartlar bulunduğunu unutmamak icab eder.

Eğer yüzünüzde biraz şişkinlik ve hararet varsa muhakkak kullanacağınız su sıcak olmalıdır ki yüzde biriken kanı dağıtsın ve tabiî hal avdet edebilsin. Aksi takdirde neticede yüzde süratle çatlaklıklar, buruşukluklar olur. Hiç olmazsa şişen yüzünüz bütün bütün şişerek bilâhare yine çatlar ve buruşukluklar hasıl olur.

Yüzü son derecede buruşturan bir cihet de yazın sıcak su ile yüzü yıkamağa devam etmektir. Çünkü tıbben sabit olmuş bir hakikat varsa o da yüzün lâtafet ve taravetini muhafaza etmek için kış mevsiminde sıcak ve yaz mevsiminde ise soğuk su ile yüz yıkamak şarttır.

Yüzünüzü hangi su ile yıkarsanız yıkayınız. Ya doğrudan doğruya avuçlarınızla suyu yüze çarpa çarpa ve yahut yumu-

şak ve ince bir (elbezi) ile silerek yıkamalı, sonra kalın bir havlu ile hafif hafif bastırarak, hiç uğmadan kurulamalıdır.

Yüzünüzü ilk yıkarken sakın sabun sürmeyiniz ve kuruladıktan sonra hafifçe pudra sürerek ve yine hafif hafif massaj yaparak bu pudrayı derinize yediriniz. Yarım saat sonra tekrar sabunla ve elinizle yıkayarak kurulayınız.

Bazı kimseler de bunun aksine olarak ilk defasında sabunla temizce yıkayıp kurulamakta ve üzerine pudra sürüp iyi bir massajla derisine emdirmektedirler. Yarım saat sonra hafif hafif su çarpması ile bunu yıkayıp kurulamaktadırlar.

Pudrayı sürdükten sonra üstüne bir miktar da yağlı krem sürerek pudra ile kremi içire içire massaj yapmak da çok iyi olur.

Bu gibi yüzler hiç bir zaman taravet ve lâtafetini kaybetmez. Kremlerin bugünkü cinsi ve kıymeti çok değişik olduğu için intihabı zevke bağlıdır. Ancak biz bunlardan en iyisi ve bir memleket malı olması dolayısile **Necip, pertev, Hasan** gibi yerli kremlerle **Tokalon, Simon, Nivea, Kar** kremlerini tavsiye etmekte bir mahzur görmüyoruz.

Ancak ne kremlerle, ne de kremsiz olarak yüz yıkanırken acı su kullanmaktan son derecede çekinmelisiniz. Çünkü acı su sabunu eritmez, yüzde sabun zerreleri bırakarak oraları çatlatmağa ve nihayet buruşturmağa vesile olur.

Yüzün her şeyden evvel rengi, teni nazarı dikkati celbettiği için bir kadının da her şeyden evvel dikkat etmesi lâzım gelen ciheti yüzünün rengi ve cildi olmalıdır.

Filhakika bekâretin ve genç kızlığın yüzdeki halâvetli rengi, tatlı bir penbelik ve kızıllık içinde yanar gibi görülen parlaklığı; şairlerin şiirlerinde, muharrirlerin romanlarında büyük bir mevki alır. Ve hemen bütün halkın ağzına düşmüş olan en çekici bir renk olarak övülür ve söylenir. Halbuki hakikatte ve zarafet bakımından genç bir kadının; sıhhat, temizlik ve bakım sayesinde edindiği yüz güzelliği; cildinin yumuşaklığı ve rengi; muhakkak bir genç kızdan daha çok çekici ve füsunkârdır. Ancak bu değeri ve kadınlığın bu üstünlüğünü bilen bir dişidir ki kendini daima temiz ve tuvaletli bulun-

durmakla bu füsunu kazanabilir.

Yalnız (tuvalet); denilmekle akla derhal (makiyaj) gelmemelidir. Bir kadın lüzum ve ihtiyac hasıl olmadıkça yüzünü yabancı boyalarla cilâlamaktan daima ihtiraz etmelidir.

Moda cereyanları; kadını ve bilhassa modern bir kadını behemehal makiyaj yapmağa sevkediyor. Bunu yapmayan bir kadın asrî bir mecliste, lüks bir sosyetede âdeta muahazeye bile uğrayor. Fakat bütün bu dedikodunun hiç bir kıymet ve ehemmiyeti olmıyacağını; ancak kendisinin sıhhat ve güzelliğinin mevzuu bahs olduğunu düşünen bir kadın; şüphesiz ki taze ve genç yüzünü daima yabancı boyalardan uzak bulundurmakta bir an bile tereddüd etmez.

Makiyaj yapmak zaruretinde bulunan; yahut makiyaj yapmasını seven ve isteyen her hangi bir kadının da bunu tamamile yakıştıracak bir surette yapabilmesi için makiyajın bütün inceliklerini öğrenmesi icab eder. Zira «makiyaj» sadece dudaklara ruj, gözlere sürme ve rimel; yüze pudra ve pomatlar sürerek kaşları birer iplik inceliği ile birer «aksan sirkonfleks» şekline sokmak değildir. Makiyaj başlı başına büyük bir ilim, büyük bir sanattır.

MAKİYAJ

Makiyaj; boyanma ve boya ile güzelleştirme sanatıdır. Avrupada «Güzellik enstitüleri» birer makiyaj salonundan başka bir şey olmayıp sinema stüdyolarındaki makiyajcılar da sırf artistleri yüzlerinin ve renklerinin uyarına bir tarzda boyayarak güzelleştiren sanatkârlardan başka bir şey değillerdir.

Bu iş cidden mühim ve renklerin ahengine vâkıf olmak gibi çok nafiz bir görüşe ihtiyac hissettirmektedir.

Son yıllarda şehirlerde ve meclislerde sinema artistleri gibi çok boyanmış ve yüzüne bir alay pudra, pomat, rimel, ruj ve bir sürü de kozmatik ve sürmeler çekmiş bayanlara sık sık tesadüf ediliyor. Bütün bunlar makiyajın ne demek olduğunu ve ne maksatla yapıldığını bilmemelerinden ileri gelmektedir. Bu gibi bayanlara sorulduğu zaman her biri de

hemen ayni cevabı vermektedirler muhakkak:

— «Jan Granford tarzı»

— «Marlen Ditrihin makiyajı»

Ve buna mümasil bilmem hangi artistin modası gibi sözlerle karşılaşıyoruz.

Bir kere filmlerde rol alan bu artistlerin bol makiyajı; müthiş bir ziya altında ve objektifler karşısında çalışacakları için fotojenik bir sima almaları maksadile yapılmaktadır.

Sonra; bu artistlerin yüz şekilleri; göz, kirpik veya dudakları bu şekilde boyanmalarını icab ettirmektedir.

Uzun yüzlü, iri gözlü Jan Granford'un gözlerini büyütmesi ve ağzını da büyütmek üzere dudaklarına kalın bir ruj sürmesi belki perdede görüldüğü zaman güzel görülmektedir. Fakat onun tabiî hayatındaki makiyaj tarzını bilsek veya görsek acaba aynını bulabilir miyiz?. Hiç şüphe yok ki hayır. O; tabiî makiyajı ile o kadar sempl ve o kadar hafif bir tarzda boyanmış olacaktır ki buradaki filmlerine göre kendilerini makiyajlayan; Jan Granford mukallidi olan bayanlar görmüş olsalar belki çok utanacaklar ve kendi maskara ve palyaço kılığına soktukları suratları ile sonderecede mahcub olacaklardır.

Bu Nasıl böyle ise diğer artistlerin mukallidi olanlar da hep aynı vaziyettedirler. Yazık ki bu hakikati hiç bir zaman anlamamışlar ve anlıyamıyacaklardır da.

Bu gibi ifratlara ve gayri tabiîliklere kaçmamalı ve herkes kendi yüzüne ve yüzünün şekline göre hafif bir makiyaj yapmalıdır. Biz bunun şurada bir kaç basit nümunesini göstereceğiz:

TABİÎ MAKİYAJ

Hakikî bir ev kadınının; ciddî bir aile kadınının yapacağı bir makiyaj muhakkak ki tabiî bir makiyaj olacaktır. Bunda pudra, pomat ve rujların yeri gayet az olup tuvalet daha ziyade bir yer alır. Çehre makiyajında kullanılacak olan pudra; kadının ten rengine muhakkak uyar bir vaziyette olmalı; bilhassa penbe veya beyaz olması; yağlı, yağsız bulun-

ması bakımından tecrübe edilerek yüze en yakışan ve yüzde belli belirsiz bir şekilde duran pudra intihab ve tercih olunmalıdır. Pudrada nasıl böyle bir tecrübe yapılıyorsa pomatlar ve rujlarda da böyle bir tecrübe yapıldıktan sonra renge ve yüze en fazla gideni tercih edilmelidir.

Mamafih esas itibarile şu muhakkaktır ki esmer renkli olanlara hafif krem rengi sarımtırak pudra ve koyu kırmızı ruj, siyah rimel veya sürme, yağlı krem en uyar birer makiyaj vasıtalarıdır.

Buna mukabil beyaz olup da kara kaşlı ve kara saçlı, kara gözlü olan bayanları; beyaz yağsız veya yağlı pudra, yağlı krem; veya pudra yağlı ise yağsız krem, orta kırmızı, tam al rengine yakın kırmızılıktaki rujlar, siyah rimel ve sürmeler son derecede açar.

Pembe beyaz, sarı saçlı, mavi gözlü bayanlara ise hafif pembe pudra; pudranın yağlı veya yağsız olmalarına nazaran yağlı veya yağsız krem; gri renkteki sürme veya rimeller pek uyar.

Yine pembe beyaz tenli ve koyu renk saçlı, yahut kumral saçlı, oldukça koyu elâ veya yeşil renkli gözleri olan bayanlara ise hafif pembe pudra ile açık kırmızı, al rengi rujlar, kurşuni renkteki rimel ve sürmeler çok cazib bir makiyaj temin ederler.

Şurası da bilinmelidir ki pudraları hafif sürmek ve yahut gece yatılırken pembe pudra sürerek; gündüzleri de yalnız beyaz pudrayı kullanmak hemen şimdi bir teamül halini almış gibidir.

Bundan başka kremlerin de pembesi ve beyazı olarak çıkan nevilerinin ancak pembesini gecelerin ve beyazlarını da gündüzleri kullanmak bir teamül olmuştur. Bu da ayni zamanda hem sıhhate ve hem de güzelliğe en muvaıfk gelen şeklidir.

Burada kısaca en güzel ve en uyar makiyaj malzemesini okuyuculara bildirdikten sonra bir daha tekrara lüzum görürüz ki pudranın, kremin ve rujun hiç bir zaman fazlasına gidilmemeli; yüzde makiyaj yapılıp yapılmadığını belli etmi-

yecek ve fakat asıl ve esas olan güzelliğe bir kaç kat fazlası ile güzellik verecek şekilde hafif olarak boya sürmelidir.

Bilhassa ruj ile, pudradan ve hele yanaklara sürülmesi bir âdet edinilen allıklardan gayet imsâk ile istifadeyi düşünmelidir.

Hele kirpikleri top top edecek şekillerde rimel sürülmesi gayet gülünç bir haldir. Bunu çok hafif bir tarzda sürmeli ve yahut bilâhare hususî bir fırça ile kirpiklerdeki rimeli hafifleterek yekdiğerinden ayırd etmek cihetine gidilmelidir.

KAŞLAR VE SAÇLAR

Kaşlar: Yüz tuvaleti bu suretle ikmal edildikten sonra en mühim olan kısım kaşlara ve saçlara ait olur.

Kadınlarımızın bilhassa şu son senelerde - yine bir kaç filim artistinden görenekle - yapmaya başladıkları ve süratle de yaydıkları bir moda cereyanı; yüzleri son derecede çirkin vaziyetlere sokmaktadır. Ki bu da kaşları altından ve üstünden yontarak; yahut çımbızlıyarak birer iplik inceliğine indirmiş olmalarıdır.

Hattâ öyleleri görülüyor ki kaşlarını tamamile alıyor ve onun yerine siyah boya ile incecik bir boyama kaş çekiyorlar ve tabiî bu kaşın şekli her gün bir başka çeşit ve başka bir inhina gösteriyor. Bu gibiler acaba yüzlerine güzellik verdiklerine mi kani ve kail oluyorlar?. Buraya hayret etmemek elden gelmiyor bir türlü.

Kaşları bu şekilde yontmak şüphe yok ki gayet gülünç ve makiyaj kaidelerine tamamile gayrı muvafıktır. Zira makiyaj; çirkinleşmek için değil, güzelleşmek için yapılır. Esas makiyaj da bu demektir.

Tabi'î makiyaja göre kaşların yontulması veya kazınması değil, ancak nihayetleri dağınık ve çok gür bulunan kaşların bu kısımlarındaki fazlalıkları birer cımbız darbesile çekerek onların daha muntazam bir şekle sokulması icab eder. Bahusus kaşların baş taraflarına ilişmek ve orayı tabiaten düzgün iken bozmak hiç bir makiyaj kaidesine sığmaz. O zaman kaşları tabiatile baştan sonuna kadar inceltmek lüzumu hasıl

olacak ve kaş tabiîliğinden, tabiî güzelliğinden kaybedecektir. Bunun için bizim tavsiyemiz şudur:

Kaşlarınızı düzeltiniz. Fakat inceltmeyiniz ve onların tabiî şekillerini bozmayınız. Bu hareket sizi çirkinleştirir.

Daha güzel olalım derken; hem kendi güzelliğinizi kaybeder, hem de bu acemi ve beceriksiz makiyajcılığınızla âleme gülünç olursunuz.

Saçlar ve saç tuvaleti: Kadının en birinci süsü ve en gösterişli ziyneti saçları ve saç tuvaletidir. Saçların rengi ve şekli ile yüzün güzelliği artar ve görünüş bir cazibe alır. Hilkatin her renge ve her tene uyar bir renk ile yarattığı saçların tertip ve tanzimi; kadının, kadınlığın zevkını, zevkı selimini gösteren en birinci bir nişanedir.

Kadın saçları her zaman için temiz, parlak ve ince birer ipek tel gibi bulunmalı; rengini olduğu gibi muhafaza etmelidir.

Siyah, kestane, kumral, sarı, kırmızı renkli saçların süsledikleri çehrelere dikkat ediniz bu renkler muhakkak o yüzün rengine ve tenine o kadar uygundur, tabiat bu hususta o kadar büyük bir zevk ve itina göstermiştir ki hiç bir suretle yadırganamaz.

Maamafih dünya kuruldu kurulalı insanlığın sarı saçlara karşı meyli ve inhimaki daha ziyade olmuştur. Bunun için kadınlar saçlarını sarı bulundurmak için elden geleni yapmışlar ve bir takım ilâçlar, sular, boyalarla saçlarını sarıya boyamıya çalışmışlardır.

Aslında sarı rengi bulunan saçlılarda, bunu muhafaza için yapılan gayret ne kadar fazla olmuş ise; kumral, kestane, hattâ siyah renkli saçlıların da sarı renkli saç edinmeleri için gösterdikleri ihtiras da o derecede şiddetlidir.

Daha ilk devirlerde ve nihayet eski Yunanistanda ve Roma'da (Sarı saçlı kadın modası) çok revaç bulmuş, bu yüzden sarı saç perukaları büyük bir rağbet kazanmıştır. Bir çok kadınlar da bin bir çeşit su ve ilâçla kendi saçlarını boyamıya kalkışmışlardır.

Saç boyamak: Son senelerde bütün dünyayı yine bu moda

kaplamış bulunuyor. Bir çok yerlerde esmer, kara kaşlı, kara gözlü, fakat altın sarısı saçlı bayanlara tesadüf ederek pek garip manzaralarla karşılaşıyoruz. Gözlerimize pek garip gelen bu renk uyarsızlığı bize bir güzellik değil bilâkis âhenksiz ve çirkin portreler çizdiriyor yüzlerinin rengine ve tenlerine sarı saç gitmiyecek olan kadınların sırf bir moda cereyanına uymak kaygusu ile saçlarını sarıya boyamaları kadar zevksizlik ve tabiatsızlık olmıyacağı gibi, hilkat ve bedîiyyat bakımından da daha büyük ve daha şaşılacak başka bir garibe bulunamaz.

Ayni zamanda kadınlarımıza şunu da söylemek isteriz ki; eski Yunanistanda her sınıf ve her zümrenin muayyen bir kıyafeti ve sokak giyinişi vardı. Bu arada umumî ve ortaya düşmüş malûm fena kadınların tâbi oldukları zümreyi göstermek üzere de «sarı saç ve sarı peruka ile kırmızı renk papuç» seçilmişti. Bu gibi kadınlar sokağa çıkarken veya her hangi bir umumî meclise girerken muhakkak kırmızı papuç giymiye ve sarı peruka takmıya mecbur idiler. Esasen hemen ekserisi peruka külfetinden kurtulmak için kendi saçlarını sarıya boyarlardı. Halk ta yollarda tesadüf ettikleri bu gibi kadınları derhal malûm ve muayyen olan sarı saçlarile, kırmızı papuçlarından tanıyarak diğer aile kadınlarından tefrik ederlerdi.

Asırlarca evvel Yunanlıların «umumî kadınlara birer alâmeti farika» olarak kabul ettiği ve onları bu halde dolaşmıya mecbur kıldığı «sarı saç ile kırmızı papuç» un bu sırada hemen ekser kadınlar tarafından bir can atarlıkla kabul edilmiş olması bilemeyiz ki nasıl bir moda cereyanıdır? Filhakika modanın bir tekerrürden ibaret olduğu muhakkaktır. Ancak eski, güzel ve zarif şeyler dururken böyle en çirkin ve en fena olanını kabul ederek onu canlandırmıya saik olan şey acaba kadınlıktaki hassas ve dürüst zevklerin günden güne azalması mıdır? Kim bilir!

Ancak kumral saçlı ve belki bazı kestane renkli saçları olan beyaz veya mat renkli bayanların sarı saça heves etmeleri kısmen makul görülebilir. Yalnız bunlar da amonyak;

fıdda ve nuhas gibi saçları kurutan, kıran ve düşüren madenlerle yapılmış saç boyalarını kullanmamalıdırlar. Daha ziyade kendilerinin tertip edecekleri basit, sade fakat sıhhî saç suları ile başlarını yıkayarak saçlarını sarı bir renge boyamıya çalışmalıdır. Filhakika bu suretle hareket biraz fazlaca himmet ve azme; sonra da zamana mütevakkıf bulunmaktadır. Buna mukabil saçların sıhhati ve korunması gibi büyük bir menfaati vardır.

Ondüle ve zararları: Saçları bu suretle boyamakla beraber onlara hiç bir zaman da saç maşaları gibi kıvırıcı ve bükleleyici âletler sürmemelidir. Hele son zamanlarda taammüm eden ondülâsyon âletlerile hiç bir zaman ondüle yaptırılmamalı ve bilhassa bu sırada sürülmekte olan bir takım yabancı ilâçlarla saçları mahvetmemelidir. Çünkü bu ilâçların tertiplerinde ve terkiplerinde muhakkak cıva, kurşun veya amonyak gibi saçları kökünden çekip kurutan ve büküldüğü, kıvırıldığı yerlerden kırarak döken son derecede zararlı maddeler bulunmaktadır.

Bundan başka bir çok vak'aları gazetelere geçen bu ondülâsyon makineleri ve ilâçlarının marifetini karilerimizin bir çoğu da okumuş ve duymuş olacaklardır ki bunlar cidden bir kadın için hakikî bir ölüm sayılacak kadar mühimdir. Hattâ daha bundan pek kısa bir zaman evvel ondülâsyon yapılmakta olduğu sırada bir genç kızın bütün saçları makinede kalarak kafası cascavlak meydana çıkmıştı ki bu vak'aların teaddüdü ve yekdiğerini takip etmesi üzerine Sıhhat Vekâleti de alâkadar olmak mecburiyetinde kalarak bütün kuvafürleri ve ondülâsyon makinelerile ilâçlarını kontroldan geçirdi.

Her ne kadar kontrol ve teftişler yapıldı ise ve daha yapılacaksa da bunları kat'î surette menedebilmek mümkün olamaz ve olamıyacaktır da. Ancak kadınlığımız bu makinelerin mazarratını bilmedikçe ve anlamadıkça bu zararlı moda cereyanının önüne geçmek kabil değildir.

Düzgün saçlar: Saç, kadın saçı.. yaratılışında olduğu gibi

kalmasile güzel durur ve güzel görülür. Yalnız onları iyice temizlemek, fırçalamak ve tanzim etmek kâfi ve vâfidir. Bu suretle onların dökülmesine, düşmesine ve kırılmasına mani olunur. Hele her ay uçlarından birer miktar kestirmek veya kesmek suretile de kuvvetlenip, nemalanmasın dikkat ve itina gösterilirse o zaman saçlar daha gümrah ve daha sık olarak gelirler.

Bazı tavsiyelere nazaran saçların sekiz, on senede bir kere alâgarson kestirilmesi veya hiç olmazsa kulak tozu hizasında olarak kesilip tanzim ettirilmesile saçlar son derecede kuvvet bulur.

Lâkin saçların kesilmesi bugün için esasen bir modadır ve hemen her kadının saçı kesik bulunmaktadır. Halbuki saçın makbulü, uzun olanı, temiz fırçalanmış ve güzel bir tertiple, başa toplanmış bulunanıdır. Şimdi hemen hiç bir evde böyle hilkat vergisi zarif taçlara tesadüf edilemiyor. Hattâ böyle olanları bile garip bir temayül ile her fırsatta saçlarını kestirmiye kalkıyorlar. Ne yazık!.

Saçların temizliği: Saçları hemen haftada iki defa; hiç olmazsa bir kere tatlı su ve sabunla iyice yıkamak ve yıkandıktan sonra dikkatle uvalıya uvalıya kurutmak lâzımdır. Sabun cüzleri saç diplerinde ekseriya kalacağı için yıkanırken sabunu gidermek için bolca su dökmeli ve başı tırnaklarla kaşır gibi uvalamalıdır. Saçları yumuşak havlu ile uvalıyarak iyice kuruttuktan sonra iki saat kadar hâliyle ve taramadan, fırçalamadan omuzlara doğru bırakıp istiraht ettirmelidir.

Nihayet gayet seyrek bir tarakla taradıktan ve karışan telleri açtıktan sonra yumuşak ve temiz bir fırça ile istenildiği tarzda fırçalamalıdır.

Kadınlara daçları tam orta yerinden ayırarak kenarlara atmak ve uçları arkada toplar şekilde bir tertip vermek en iyi giden bir tuvalet olur. Bu hal bir kadını yaşından dört beş yaş kadar küçük gösterir. Ancak her zaman bu şekilde yapılacak olan tuvalet de saçların ayrım çizgisini gittikçe ge-

nişleteceği için her sabah saçları ileriye doğru tarayıp, fırçalamalı ve arada bir kaç kere de yanların her hangi birinden ayırarak o şekilde bir tertip vermelidir.

Kadınların ne yandan, ne de ortadan olmamak üzere saçlarını ayırdıkları zaman yüzlerine âdeta bir erkeklik tavrı ve edası gelir. Bunu daha ziyade erkekleşmiş, erkek hayatına girmiş olan bay-bayanlar yaparsa muvafık bir tuvalet olur. Halbuki bir ev kadını bunu asla yapmaz ve yapmamalıdır. O, her zaman kadın bulunmayı ve kadın görünmeyi tercih eder.

Saçları doğrudan doğruya arkaya taramak ve fırçalamak da genç kadınlar için zarif bir saç tuvaleti tarzıdır. Bilhassa kesik ve kısa saçlı olanlarda bu tuvalet çok nazara çarpmaktadır. Uçları ense hizasında bulunan saçların bu kısımları da lüleli bir şekilde yukarıya doğru bükülmüş veya alta kıvrılmış bulunursa pek zarif durur. Sık sık fırçalıyarak alnı açan ve başın üstünü dümdüz bir ipek saç pırıltısına boğan genç bir ev kadınının yüzü her zaman için insanın yüzüne ve gözüne gülen parlak bir çehre gibi görünür. Bunu yapmak ise biraz dikkate ve gayrete mütevakkıftır. Ancak saçların arkasını maşalarla, ve fena, muzır ilâçlarla bükmekten; geceleri de saçları bükülmüş ve ertesi günü için hazırlıklı bulunmak maksadile bağlanmış bir vaziyette yatağa girmekten kat'î surette çekininiz. Geceleri baş açık ve saçlar daima serbest bir halde bulundurulmalıdır. Aksi takdirde saçlarınız kırılır, rengi bozulur, dipleri zayıflar ve dökülür. O zaman üzüntüye düşer ve binbir çare aramıya kalkarsınız ki iş işten geçmiş olur.

Maamafih asrın terakkiyatile ve ihtiyaç karşısında her şeye bir çok çareler bulunmuştur. Bu arada saç dökülmesine karşı da bir takım ilâçlar, seromlar bulunmuştur. Ancak böyle ilâçlar nasıl olsa bulunuyor diye saçlarınızı kırmak ve dökmek pahasına bile olsa moda cereyanlarına uyup ta onları binbir türlü cendereye sokmamalısınız. Zira bulunan bu çareler marazî olan bazı saç hastalıklarına ve âfetlerine karşı deva olabilir. Yoksa binbir ilâçla saçlarını harap eden

kimselere hiç bir fayda temin etmezler.

Fakat saçlara hiç bir suretle haricî bir tesir yapılmadığı halde bazan onların kendi kendilerine döküldüğü de görülebilir. Bu takdirde derhal doktora müracaat etmek lâzımdır. Maamafih bazan da bu dökülmenin sebebi az çok farkedilebilir ki o zaman bütün bu tahminlere ve buluşlara göre aşağıda tarif edeceğimiz şekilde hareket etmek ve ilâçları kullanmak kâfi ve vafidir.

Saç hastalıkları ve dökülmelere karşı çareler: I. Saçlar ekseriya başımızdaki derinin incelmesi yüzünden dökülmiye başlarlar. Bu takdirde saçların dibine limon suyu sürmekle saçlar kuvvetlendirilebilir. Yalnız limon suyu renk üzerine müessir olacağı ve rengi değiştireceği için saçlara dokundurmamak cihetine dikkat olunmalıdır.

II. Bundan başka şu tertip yapılacak bir halitada yumuşak bir saç fırçasile saç diplerine sürülürse son derecede fayda temin eder.

Bir litre suya 60 gram kadar soda koyarak iyice eritiniz ve üzerine 30 gram kolonya ilâve edip karıştırınız ve saç diplerinize sürünüz.

III. Vücut kuvvetten düştüğü zamanlarda da saçların rengi bozulur ve dökülmeler başlar. Bu zaman saçların köklerini iyice yıkamalı, bir miktar (tanen) ile ayni miktarda badem yağı yekdiğerine karıştırılarak oralara iyice sürülmelidir.

IV. Saç dökülmelerine en iyi ve en âcil bir tedavi ve şifa çaresi olarak bir tertip daha vardır ki, bunu yapmak hemen hemen hiç bir kadınca kabul edilemez. Zira saçları dibinden tıraş etmek icabeder. Maamafih onları bütün bütün kaybetmektense bir muayyen ve muvakkat müddet için buna katlanmak her halde müreccahtır.

Eğer böyle saçlar kesilmezse bile alâgarson şeklinde veya daha uzun kesilerek saç dipleri her gün muntazaman temizlenip yıkanmalıdır ve sonra bir fırça ile aşağıda tarif edeceğimiz ilâç yapılarak saç diplerine sürülmelidir.

Bir litre Rhume de la jamaique alarak bunun içine 16 gram kadar Ebucehil karpuzu denilen nebatı koyunuz, üstünü sıkıca örtünüz ve üç gün kadar bekletiniz. Sonra iyice süzüp sıkı kapaklı bir şişeye koyarak kaldırınız. Hava almamasına dikkat ediniz. İcabında başınızı iyice fırçaladıktan sonra bu suyu saç diplerine sürünüz.

V. Başa dikkat edilmemesi ve her akla gelen şeyin örtülmesi de saçların dökülmesine sebep olur. Bu arada başlara şal örtülmesi, yün atkılar konulması, alelâde kadife veya kordelâlarla fiyangolar yapılarak takılması, firkete, iğne, saç maşaları, taraklar hep saç dökülmelerine sebebiyet verirler. Bu takdirde yine saç diplerine sürülmek üzere bir miktar romun içinde iki üç ayıklanmış soğanı bir kaç gün bekletttikten sonra süzüp hazırlamalıdır ve kapalı bir şişede saklamalıdır.

VI. Bundan başka 60 gram gliserin, 15 gram tentür dü jaborandı «Teintur du jaborandi»; 9 gram da lânolin «Lanoline» i bir parça yumuşak sabun ilâvesile karıştırınız. Hasıl olan pomadayı her akşam yatmadan evvel başınıza, saç diplerine sürünüz.

VII. Ceviz yaprağını kaynatıp suyunu süzünüz. Bunu fırça ile saç diplerine sürünüz. Bu da saç dökülmesine gayet iyi gelen bir sudur.

VIII. Ada çayını kaynatıp suyile ılık ılık olarak başınızı yıkayınız ve sonra dikkatle kurulayınız. Hem kuvvet verir ve he mde saçları son derecede nemalandırıp, büyütür.

Sert açlar: Bir nevi açlar ert oldukları için kolaylıkla taranıp, fırçalanmazlar ve yatmazlar.. Bu yüzden kırılıp dökülürler. Bu gibi açlara pomatlar yapıp ürmeli ve o suretle tarayıp fırçalamalıdır.

Bunlara bir miktar gliserin azacık lavanta damlatarak veya kolonya suyu döküp karıştırarak sürmelidir.

Eğer saçınıza daha çok itina ediyorsanız şu tertip pomatayı ihzar ile saçınıza sürünüz. Hem çok güzel kokar ve hem

de saçınızı çok iyi besler.

Evde yapılmış olan kaynamış, erimiş ve soğumuş 90 gram içyağı alınız. Buna 60 gram öküz iliği ve 30 gram badem yağı ilâve ederep iyice karıştırınız. Ve ateşe sürüp eritiniz. Ateşten indirirken bir miktar (2 gram kadar) bergamut ve bir misli kadar da (4 gram) menekşe esansı ilâve ediniz ve karıştırınız. Soğumaya bırakınız. İyi bir saç pomatı olur.

Fırçalar ve taraklar: Saç tarağı ve fırçaları çok mühim şeylerdir. Bunların hem intihabı ve hem de temizlikleri itina ve dikkat ister. Bu gibi şeyleri alırken tarağın fazla sık olmamasına ve diş uçlarının sivri, batıcı bulunmamasına dikkat etmek lâzımdır. Tarakların bilhassa kemik olması şarttır. Maden ve emsali taraklar başta hem kepek yapmakta ve hem de taranırken başa batarak bir takım yaralar açmaktadır. Taraklar enli, kalın dişli ve uçları küt bulunmalıdır. Hattâ hiç sık tarafı olmamalı sade seyrek tarak şeklinde olmalıdır.

Saç fırçaları da yumuşak, uzun kıllı ve sık olmalıdır. Bunların dibi de sert bulunmamalı ve bastırıldığı zaman saçı kırmamalıdır.

Temizlenmeleri: Tarağı hiç bir suretle suya veya sabuna sokmamalı, böyle bir şekilde yıkamamalıdır. Onların arasını sade bir iplik veya mukavva ile temizlemek, kuru bezlerle silmek kifayet eder.

Fırçaları ise bir litre suya 8 - 10 damla amonyak damlatarak karıştırınız ve fırçayı sade kıllarını ıslatmak üzere amonyaklı suya batırınız. Bir müddet bekletiniz. Sonra diğer bir temiz su ile yıkayarak güneşsiz, gölgeli bir yerde rüzgâra bırakarak kurutunuz. Fırça hem temizlenmiş, hem de zaman geçtikçe daha fazla yumuşamış olur.

AĞIZ

Her şeyden evvel bir insanın evvelâ nazarı dikkate çarpan ciheti ağzı ve konuşmasıdır. Bilhassa bunun kadınlarda çok mühim bir rolü vardır. Hele nefes, söz söylerken veya

söylemezken bile edilen teneffüs karşıdaki insanı yakından alâkadar eder.

Ağzı pis pis kokan genç bir kadının -ne kadar güzel olursa da olsun- karşısında bir dakika fazla durmamak ve bir an evvel kaçmak için can atılır.

Bunun için iyi bir ev kadını her şeyden evvel ağzının ve nefesinin kokmamasına dikkat etmelidir.

Maamafih bazı müstesnaları bulunmakla beraber hemen bütün insanların ağzı zaman zaman kokar ve bu ârızî bir haldir. Muvakkat bir zaman için olur. Sonra gelip geçer.

Fakat bazan öyle ağızları kokan insanlara tesadüf olunur ki onlarla karşı karşıya gelip te konuşmak değil, bulunduğu bir odaya veya salona girmek bile derhal insanın midesini bozacak derecede koku duygusunu rahatsız eder.

Biz böylelerinin tedbir ve tedavisini doktorlara bırakrak umumî olan ve hemen ekserimizde arasıra vukua gelen ârızî ağız kokmalarını mevzuu bahs edeceğiz.

Alelekser ağız kokmaları fazla miktarda sigara içen kadınlarla, çok baharlı kaba yemekler yiyen ve dişleri çürüyen bayanlarda görülür. Bazan ağızda ve midede olan bozuklukluklar da çok fena bir koku verirler. Dişlere bakımsızlık yüzünden diblerinde ve etlerinde toplanan bir takım yemek artıkları, bahusus soğan, sarmısak gibi yiyecekler müthiş bir ağız kokusu yaparlar.

İyi bir ev kadını bunlara meydan vermemekle beraber, elinde olmıyan her hangi bir sebepten; meselâ bir mide bozukluğundan mütevellit ağız kokusunu da derhal gidermeğe muvaffak olur.

Bu gibi hallerde en iyi ve en faydalı olarak şunları yapmak en muvafıkıdır:

I — Ağız kokusu olmaması için her halde dişlerinizi her yemekten sonra bir kere fırçalamayı unutmayınız.

II — Dişlerinize bir çürüklük ârız oldu veya iltihap var da ağrıyor, ağız kokusu yapıyorsa «Aris de Florans» denilen nebat kökünü bir miktar alarak çiğneyiniz. Bunun suyu ve

içindeki müessir madde diş ağrısını durdurmakla beraber lâtif kokusu da ağzın o fena kokusunu giderir.

III — «Aris de Florans» bulunmazsa bir parça tarçın veya bir tek karanfil alıp ağzınıza atınız ve çiğneyiniz.

IV — Çam ağaçlarından akan bir nevi sakız (Çam sakızı) da diş etlerini kuvvetlendirmekle beraber ağıza lâtif bir koku verir.

V — Dişten mütevellit ağız kokularında en iyi çare çürük ve kokan dişi çıkartmak olduğunu bilmem ki ayrıca söylemeğe lüzum var mıdır?

VI — Sovanlı ve salatalı yemeklerden sonra koyu kahve içiniz. Sovan kokusunu alır.

VII — Bir toplantıya gideceğiniz, veya misafir kabul edeceğiniz gün öğle yemeklerinde sarmısak yemeyiniz. Akşam yemeklerinde ise hiç bir zaman bir ev kadını sarmısak yememelidir. Bütün gece ağzı kokacak ve yatak arkadaşını rahatsız edecektir.

Bütün bunlardan başka mide bozukluğundan ve yemek tertibinde konulan fazla baharat dolayısile hasıl olan ağız kokularında ise ufak bir müshil almak ile perhizle buna mani olunur. Ayni zamanda yukarıda tarif edilen her hangi bir tertib tatbik olunarak ağızın kokusu da giderilir.

Mide kaynaması gibi hallerde de gaz yaparken bir miktar karbonat almalı ve maden suyu içmelidir.

Büyük ninelerimizden beri gördüğümüz «damla sakız» çiğnenmesi de hem ağıza iyi bir koku verir; hem de diş etlerini kuvvetlendirmeğe yarar ki bunda tatlı bir çiğneme zevki de vardır. Ancak sakızı sokaklarda, misafir yanında ve sabahtan akşama kadar muttasıl çiğnemek te hem terbiyeye, hem de sıhhate uymaz. Herkes ayıblar ve çeneler de yorulur.

Her şeyi bir tarafa bırakalım. Bugün sokaklarda ağızlarına birer fasla sakız koyarak dolaşan bir çok mektepli kızlara bile tesadüf edilmektedir ki çok ayıptır. Bir ev kadını bunu yapmaz ve yapmamalıdır da.

DUDAKLAR

Dudaklar: Ağızı gösteren dudaklar olduğuna göre güzel rengi; kıvırcık şekli; söz söylerken aldığı hareket tarzları ve biçimlerile dudak; yüzün en dikkati çeken bir parçasıdır.

Dudakların incecik bir beşeresi olduğu için her zaman çatlamağa müstait; ufak bir soğuktan, rütubetten bozulmaya mütemayildir. Onu hiçbir zaman zedelememek ve dişler arasında ezmemek lâzımdır. Ayni zamanda dudakları dil ile ıslatmak ta hiç doğru değildir. Bu hal hem çirkin görülür, hem de dudakların çatlamasına sebebiyet verir.

Dudakları kuruyan bir bayan için bunlara birazcık sulu gliserin sürmek tavsiye edilebilir. Geceleri yatarken süreceğiniz bu mayi hem dudakları yumuşatır, hem de ıslak tutarak kurumaktan meneder.

Dudaklarını sık sık boyayan bayanlarda beşere birdenbire kalınlaşarak yumuşaklığını kaybeder. Sert, sahtiyan gibi bir dudak hasıl olur. Hele çok makiyaj yapan bayanların dudakları sert, kuru birer et parçasından farksız bulunurlar. Bu gibi bayanlara da geceleri yatarlarken dudaklarına ayni miktarda su ve gliserin karıştırarak sürmelerini tavsiye ederiz. Gündüz rujların; kabalaştırdıkları dudakları geceleyin de bu mayi yumuşatarak hiç olmazsa fenalığın biraz önüne geçilmiş olur.

Dudakların şeklini bozan ve sakilleştiren daha bir takım hareketler vardır ki bunları yapmamak icab eder.

Meselâ: Bir iş görülürken, dikiş dikilirken, bir şey keserken dudaklarını oynatmak, ısırmak veya uzatmak gibi itiyatları bulunan bir takım kadınlar vardır. Siz bunlar gibi yapmayınız. Dudaklarınızın şekli bozulur ve ağzınız ya büyür, ya çarpılır. Garip bir vaziyet alır.

Pek çok ağzınızı açarak, dudaklarınızı yayarak, ve yahut bükerek konuşmayınız. Bu da ağzınızın ve dudaklarınızın şeklini bozar.

Ayni zamanda kahkaha ile gülmek... Ağzı o kadar garib garip şekillere sokar ki; bir kere aynada kendi kendinizi tetkik ederek bir kaç kahkaha atarsanız bu vaziyete siz de şa-

şar ve tekrar gülersiniz.

Bunun için gülüşünüz daima mutedil olmalıdır. Maamafih «dudaklarım bozulacak» diye gülmekten tevahhuş etmeyiniz ve kendinizi meneylemeyiniz. Çünkü neşe ve kahkaha hayatta en büyük sıhhat ve afiyet veren bir kuvvettir. Bir saadet ve bahtiyarlık kaynağıdır.

Dudaklarınızın güzelliğini, inceliğini, rengini tamamile muhafaza edebilmek için bunları dişlerinizle yemeyiniz. Kemirip ısırmayınız. Sonra bazan kış mevsiminde soğuğun tesirile dudaklar çatlamaktadır. Bu takdirde dudaklara şöyle bir pomat yapılabilir:

Çatlıyan dudaklara pomatalar: 66 gram iyi zeytinyağı alınız. Bunu 12 gram eritilmiş balmumu ile ateşe sürünüz ve biraz daha kaynatarak karıştırınız. İçine istediğiniz esanstan bir miktar ilâve ediniz. Dudaklara sürülen bu pomat çatlakları giderir.

Bundan başka:

200 gram tatlı badem yağı, 20 gram gülsuyu, 3 gram beyaz balmumu, 2 gram peru pelesengi, 2 gram da blân dö balen alınız. Beyaz balmumunu; su kaynatılan bir kabın içine ufak bir diğer kap koyarak içine atınız ve su kabının kapağını kapatınız. Balmumu eriyinceye kadar bekletiniz. Balmumu eridikten sonra badem yağını da eritiniz veya beraberce eritip karıştırınız. Sonra porselen havanda kuvvetle iyice dövünüz. İçine yavaş yavaş gülsuyu ve pelesenk ilâve ederek tamamile karışıncaya kadar dövünüz. Bu elde edeceğiniz pomata dudaklar için çok iyidir. Gayet ince, gülgûn dudaklar temin eder ve böylece muhafaza eyler.

DİŞLER

Hayatın ve sıhhatin en büyük âmili muhakkak ki dişlerdir. Bir insan ne kadar iyi, kuvvetli ve kalorisi fazla gıdalar alırsa alsın ağzında iyi, temiz ve sağlam dişler bulunmadıkça vücuda hiç bir faydası olamaz.

Sağlam bir diş; alınan en az gıdalı bir yemeği bile iyice

parçalayıp övüterek mideye tam bir ezme halinde gönderir. Mide yorulmadan kolaylıkla hazım fiilini yaparak vücude yarıyan kısmını çeker ve bir kısmını da bağırsaklardan kana vererek lüzumsuz olan parçalar, tam bir posa halinde dışarıya atılır.

Halbuki ağzında sağlam ve tamamile övütücü dişleri bulunmıyan bir kimse; çok kalorili bir gıdayı da almış bulunsa bile; ağızda tam ve sulu bir ezme haline gelmeden, iyice övütülemeden mideye gönderildiği için vücuda hiç bir menfaat temin edemez.

Mide ağrıları, baş ağrıları, kabız ve emsali gibi rahatsızlıklar bundan dolayı baş gösterir ve tabiatile sıhhat muhtel olur. Bunun için dişleri daima muntazam ve temiz tutmak; onlara hastalık ârız olmamasına son derece dikkat etmek lâzımdır.

Dişlere dikkat ve itina: Her gün sabah kalkar kalkmaz temiz ve muntazam bir diş fırçası ve iyi firmadan bir diş macunu ile dişleri muhakkak fırçalamalı ve ondan sonra yüz veya vücut yıkanmalıdır.

Günlük işlerin en başında ve en birincisi olarak diş temizlemek gelmelidir.

Bundan başka her gün öğle ve akşam yemeklerinden sonra; hattâ ara yerde ufak bir şey de yenecek olursa; bir kahve filân dahi içilse bile behemehal dişleri fırçalamalı ve macunlamalıdır. Eğer yemek aralarındaki temizlemelerde macunu kullanmıyacak olsa bile her halde boş fırça ile fırçalamak yine faydadan hâli değildir.

Dişlerinizi, hiç bir zaman sarartmamağa ve bilhassa (mine) denilen dişin parlak ve katı zarına, kılıfına bir siyah leke düşürmemeğe itina eyleyiniz.

Dişlerle birlikte dişler kadar diş etleri de mühim olan bir kısımdır. Bunları da diş macunları oldukça kuvvetlendirir ve sıkıştırır. Fakat hiç olmazsa haftada iki defa olsun «Bikarbonat dö sut» denilen ince karbonat tozu ile fırçalamak icap eder. Karbonat diş etlerini son derecede kuvvetlendirir, sı-

kıştırır, ayni zamanda dişlerin minesini de fevkalâde temizler ve parlatır. Fakat buna sık sık devam etmemek şarttır. Fazlası diş ile diş etlerinin mazarratına olur.

Eczahanelerde müstahzarat olarak satılan diş patları her ne kadar iyi, sıhhî ve dişe nâfî bulunan ilâçlar ise de evlerde yapılabilecek olan diş ilâçları ve diş tozları daha iyi ve daha mükemmel olurlar.

Zira hariçte yapılan ilâçların bazılarında kireç, tırtır kaymağı gibi diş minelerini parlatan ve fakat muzir olan bazı maddelerin de bulunduğu unutulmamalıdır.

Evlerde diş tozu yapmak istiyenlere şu bir kaç tertibi yazıyoruz :

I — 200 gram karbonat dö şo tortusu, 200 gram gülermeni tozu, 50 gram manizya, 25 gram nezle otu kökü, 25 gram karanfil, 30 gram bi karbonat dö sut tozlarile 5 gram İngiliz nane ruhu alıp bunları yekdiğerine çok dikkatle karıştırınız ve nihayet kullanınız.

II — 10 gram kınakına tozu, 10 gram tanen, 10 gram ağaç kömürü tozu alarak mermer bir havanda dövünüz. Sonra porselen veya tahta bir kutuya koyunuz.

III — 20 santigram timol, 250 santigram hamızı cavî «Acide Benxoique», 3 gram okaliptüs ruhu, 350 gram suyu yekdiğerile karıştırıp şişeye koyunuz ve çalkalayınız. Gece yatağa girerken bu suyu yine şişede bir miktar çalkalayıp ağzınıza bir yudum alarak içeriyi yıkayınız ve dişlerinizi, diş etlerinizi temizliyerek çalkayınız. Bu suretle diş aralarında ve diplerinde kalan yemek artıklarının dişlere ve diş etlerine ziyan vermesine karşı muhafaza eder.

IV — Dişlere bazı basit olarak yapılan sular da çok iyi bir temizlik ve tatlı bir ağız kokusu verir ki bunlardan bilhassa çilek usaresi gayet iyidir. Bir iki damlası fırçaya damlatılarak dişleri uğmalı, sonra ılık su ile dişleri tekrar yıkamalıdır.

V — Karanfil çiçeğini de alarak yapraklarını sıcak suya

atarak bir müddet bekletiniz. Sonra bu çiçek suyu ile dişlerinizi yıkayınız.

VI — Ağrılı diş ve diş etlerine ise şu tertip çok iyi gelmektedir:

60 gram kadar kurutulmuş fosfat dö şo; 30 gram iris pudrası, 150 santigram mirsafî, 8 santigram kokain; 12 damla kadar okaliptüs yağını alınız. Önce ilk ikisini yekdiğerile karıştırıp ondan sonra kokain ile okaliptüs yağını da ilâve ederek cümlesini birden dövünüz ve eleyiniz. Bu toz hasta olan diş ve diş etlerine çok iyi gelir.

Sararan dişler: Bazan dişler ne kadar temiz tutulursa tutulsun ve ne kadar temizlenirse temizlensin, sarardıkları ve aralarında da sarı sarı kirler bulunduğu görülür.

Bilhassa bunlar romatizması, nikrisi bulunan kimselerde sık sık bulunur. Dişlerin bu haline karşı şap tozu gayet iyi gelir. Fırçayı her sabah dişleri diğer bir pat veya toz ile yıkamadan evvel şap tozuna batırıp sürerek dişlerinizi bu - nunla uğunuz. Sonra bir miktar ballı su ile çalkalayıp şapın buruşturduğu yerleri de gererek düzelterek bir kaç gün bu tedaviye devam ediniz. Kısa bir zamanda sarılık ve kirler kaybolur.

Dişlerin, siyahlanmasına ise şap yerine tuz ile fırçalamak daha iyi gelir.

BOĞAZ VE SES

Kadında güzel bir ses, halâvetli bir sada öyle cazibeli bir kuvvet teşkil eder ki.. bu nafiz kudret ve büyüleyici nağmelerle kendisinin füsununu ve tahakkümünü arttırır.

Kadının tatlı sesi, füsunkâr nağmelerile şakıması bir aile ocağının; çocuk sesinden sonra gelen - ve hattâ bir çok seneler için de ona tekaddüm eyliyen - yegâne neşe ve şataret kaynağıdır.

Şen, neşeli, tatlı bir kadın sesi yerine; kaba, kalın ve yahut kısık, bozuk, çatlak bir kadın sesi tasavvur ediniz ve duyar gibi olunuz. Bunun tahayyülü bile insana garip bir ürperti

veriyor değil mi?

Hele güzel, narin, şık bir bayanın kaba, sakil bir sesle konuşmasına nasıl tahammül ve sabır eder de onu dinliyebilirsiniz?... Ne kadar güzel yüzlü, ne kadar şirin ve cana yakın olursa olsun kart sertli bir kadın cidden çekilmez bir âfettir, hatır için bile yenilir, yutulur bir metâ değildir.

Bunu iyice bilen ve hisseden bir kadın şüphesiz ki bütün şahsî mühimmeleri arasında sesinin güzelliğini ve halâvetini de muhafazaya veya bunu temine çalışmak mecburiyetindedir.

Ses güzelliği ve konuşma tarzı bir kadında iftihar edilecek olan hassalardandır. Bir erkekte bile güzel ses ve güzel konuşma, büyük bir rağbet ve teveccühe vesile olurken bunun kadında oluşu şüphe yok ki daha büyük bir kıymet alır.

Hele tegannî kudreti ve usulile söyliyebilmek cidden kadının iftiharını mucip bir meziyettir.

Ancak bunları muhafaza ve iyi idare etmek hususuna da dikkat ve itina etmek lâzımdır.

Konuşurken yavaş yavaş ve birer birer, tane tane söz söylemeli. Bağırıp çağırmamalı, Teganni ederken de ağır bir ses ve âhenkle söylemeli. Hiç bağırmamalıdır.

Hattâ yukarı kattan aşağıya seslenmek, hiddet ve asabiyet sırasında bile bağırmaktan kat'î surette kendini menetmelidir.

Zira bu suretle konuşma veya bağırmalar insanın boğazına tahrişat ve tehribat yaparak sesi kısar ve bozar.

Ses kısıklığı ve tedavisi: Ses kısıldığı zaman mümkün mertebe az konuşmalı. İcabında gayet hafif ve yavaş olarak söz söylemelidir. «Nemse arpası» diye maruf arpanın suyunu alarak bunun içilmesi ile kısıklığın önüne geçilir.

Bazan ses kısıklığı hiç bilinmiyen bir sebepten birdenbire oluverir ki bu ekseriya hançerenin genişlemesinden olur. Ve tabiî hançere büyüyüp genişleyince sada garip bir tarzda çıkmağa başlar. Bunu düzeltmek için hançereyi sıkıştıracak olan bazı ekşili sular içilir. Bu arada koruk suyu, limon suyu, en başta gelenidir. Fakat bunları içmek değil, daha zi-

yade gargara etmek lâzımdır. ,

Bazan ses kısıklığı da iltihabı kasabattan ve hunnaktan hasıl olur. Bunda da tıb ıstılahına göre «Sasimbiriyum offisinal» denilen hardal ile gargara edilirse ses kısıklığı zail olur.

Sesin terbiyesi: Sesin güzelleşmesi ve daha gürleşmesi için bazı tertiplerde ve tedbirlerde bulunmak istiyenlere şunları tavsiye ederiz.

I — Pırasanın kaynatılmış suyu.
II — Sovan suyu.
III — Kabuğile külde pişmiş Amasya elması.
IV — Çiğ yumurta akı.
V — Kaymak.
VI — Süt ve yoğurt.

Bunlar belki gayet basit görülen şeylerdir. Lâkin bunları geceleyin içip yatmak veya sabahları içmek, bol bol kaymak, süt, yoğurt ve çiğ yumurta yemek çok iyidir. Sese son derecede gürlük vermektedir. Kuru kayısı yemek bile sese çok faydalıdır.

Sesin kısılmasına ve bozulmasına mâni olmak için de çok sigara ve alkol almamalı; sıcak şeyleri bilhassa baharatlı, biberli yemekler yememek lâzımdır.

GÖZLER

Bir çehrede gözlerin ve bakışın ifadesi; dilin, lisanın ve sözün ifadesinden daha çok kuvvetli ve daha beliğdir.

Güzel bir gözün tatlı ve baygın bir bakışı karşısında derin bir heyecan duymamak ve duygulanmamak mümkün müdür ?..

Yüzde en manalı ve en göze çarpan bir varlık ta göz olduğuna göre kadının servetini ve en büyük bir varlığını teşkil etmektedir.

Etrafı görmek ve yapılacak her işde en büyük bir vasıta olmak itibarile de gözün hayattaki rolü de nihayetsiz derecede mühimdir.

Bu noktai nazardan bile herkes kendine ait vezaif meyanında en evvel gözlerini korumak, onları muhafaza etmek ile meşgul olur. Hele bir kadın için; bu cihet bir de füsun ve cazibe kuvvetinin fazlalığının diğer kıymetlere inzımam etmesi ile daha ehemmiyet kazanmış olur.

Gözlerin güzelliği ve parlaklığı, cevvaliyeti her kadının en evvel korumağa mecbur olduğu bir keyfiyettir. Yeşil güzel bir kadın gözü; yahut siyah ebrûlu gözlerile bir kadın ve yahut ta tatlı elâ bakışları ile iki damla pırlanta gibi güzel bir kadın gözü ne kadar cana yakın ve ruh büyüleyici birer kuvvettir.

Bunların kıymet ve kudretini bilen ve takdir eden her kadın hem bu bakımdan, hem de kendilerinin en mühim bir gören uzvu ve hayatiyetlerinin yegâne aynası olmak dolayısile gözlerine son derece ehemmiyet verir.

Şüphe yok ki: gözlerin de böyle bir ihtimam ve dikkate pek değeri vardır.

Gözlerin bir mana ve kıymet taşımaları itibarile halk arasında taammüm etmiş olan ifadeleri şu suretle sıralanabilir:

Kadınlarda siyah gözler, umumiyetle azameti, mağruriyeti, galibiyeti ve yüksekliği ifade eder.

Mavi gözler ise safiyeti, melekiyeti, mahzuniyeti ve mağlûbiyeti gösterir.

Elâ gözler de mahcubiyet ve bekâretin ebedî, ölmez bir ifadesini taşırlar. Onlar romantik hulyalı bir ruhu anlatırlar.

Yeşil gözlerde daima bir ihanet, bir şeytanet ve vefasızlık gizlidir.

Fakat daima aşka, sevgiye se muaşakaya mütemayildirler. Bu gibi gözlere sahib olan kadınlarda da bu aşk temayülâtının fazlalığı tabiî bir vefasızlık tevlit ediyor demektir.

Gözlerin bir de şekilleri ve parlaklıkları itibarile birer mana ve ifade taşıdıkları da söylenilmektedir. O da şu suretle anlatılıyor.

Donuk ve bakıldığı zaman insana hiç bir heyecan ve duygu vermiyen gözler; sahibinin çok uyku sever ve yorgun düşmüş bir halde olduğunu anlatır. Bu gibi insanların daima

uykuya ve istirahate ihtiyaçları vardır.

Daima kirpikleri kırpılıp açılan gözler sahibinin korkaklığını ve beceriksizliklerini ifade eder.

Göz kapaklarını yarı süzerek aralığından bakan gözler, o adamın hayalâta düşkün ve züppe meşrepli, romantik olduklarını gösterir.

Parlak, cevval ve daima müteharrik gözler sahibinin dimağı parlak, muhakemesi yerinde, akıllı ve her hareketine hâkim becerikli bir şahsiyet olduğunu anlatır.

Küçük fakat ayni zamanda fıldır fıldır dönen gözler ise tıyneti bozuk, mel'aneti sever, fena fikirli bir adama delâlet etmektedir.

Gözlerin en makbul ve en güzel olanı iri ve az çekik; badem şeklinde bulunanıdır. Hele bunların uzun ve gür kirpikleri de olursa çok makbuldür. Bir çift düzgün ve muntazam kaşın altında bol kirpikli gözlerin görünüşü ve onun mahmur bir bakışı -ayni cinsten bile olsa- diğer bir insanı mutlak mütehassis eder. Çünkü güzele karşı, güzel şeye karşı her mahlûkta bir temayül ve sevgi bulunması pek tabiîdir.

Esasen her bahsi, her türlü mevzuu sözden ziyade bir belâgatle ifade eden gözlerdir. Bahusus aşk ve sevda hususunda bunun rolü en başta gelir. Dil hiç bir söz sarfetmeden gözler her şeyi itiraf eder ve bütün gönül sırlarını birer birer anlatır.

En doğru söyliyen ve hiç bir zaman yalan yapamıyan gözler ve gözlerin ifadesi olduğu için her söz söyleyenin gözlerine bakınız. Onlar tasdikkâr ise doğrudur. Muhteriz, mahcup veya müstehzî ise bu sözlere inanmak akıl kârı sayılamaz.

Bunun için hakikî alâka ve hakikî aşk gözlerde daha çabuk belli olur. Ve seven bir gönül dilden evvel gözlerle itirafı aşk eder, gözlerle kabul eyler, gözlerle teslim olur ve yine gözlerle birleşerek biribirinin olurlar.

Bundan dolayıdır ki Tolstoy «En büyük günahlar gözlerle işlendiği gibi en büyük ve mesut sevdalar da gözlerle başlar» diyor. Yine ayni cihanşümul muharrir: «Bir kadın göz-

leri ile teslim olduktan sonra artık her şey bitmiştir. Bundan sonra zemin ve zamanın en ufak bir müsaadesini fırsat edinerek teslim olacağı muhakkaktır.» diyor. Diğer bir İngiliz şairi de: «Sevdanın doğrudan doğruya gözlerden doğduğunu» bir çok şiirlerinde tekrar edip duruyor.

Demek oluyor ki gözlerin böyle bir fevkalâde kudreti vardır ve elbet bu da daha ziyade güzel gözlerde, cana yakın bakışlarda daha galip bir kuvvettedir. Binaenaleyh gözlerin güzel olmasına, güzelleştirilmesine, güzel olanlarının da bu letafetlerinin muhafazasına dikkat ve gayret edilmesi gerektir.

Gözlere edilecek itina: Gözlerin güzelliğini muhafaza edebilmek için onların fazla yorularak kızarmamasına, kirpiklerin dökülmemesine ve parlaklığın kaybolmamasına son derecede itina etmek lâzımdır.

I — Bunun için de gözlerinizi, hiç bir zaman ve hiç bir suretle uvmağa kalkmayınız. Göz kapaklarınızı kapatarak parmak uçları ile uğmak hem gözlerin kızarmasına ve hem de kirpiklerin dökülmesine sebebiyet verir.

II — Eğer bir kaşıntı varsa, eğer sizi fazla rahatsız ediyorsa yine uğmayınız. Bir miktar tuzlu su yaparak, onunla banyo yapınız ve gözlerinizi hafif hafif yıkayınız. Bir kaç defa tekrar edince derhal bu kaşıntı zail olur.

III — Eğer gözlerinize bir şey kaçmış ise bile yine uğmağa veya her hangi bir bezle, havlu ile onu çıkarmağa kalkmayınız. Gözlerinizi bozarsınız. Gözünüzü bir müddet kapatarak oturmak kâfidir. Bu sırada içinde yabancı bir madde bulunan gözünüz, kendi kendine yaşarır ve o yabancı zerre de o meyanda çıkar.

IV — Rüzgârdan veya şiddetli soğuktan kızaran gözlere de yine tuzlu su banyosu tavsiye edilmektedir.

V — Ağır ve kalın örtülerle yüzünü örtmek, gözlerinin üzerine kadar indirmek itiyadında olanların gözleri süratle

bozulur. Siz bundan içtinab ediniz.

VI — Gözlere tesir eden ve bozan en büyük âmil ziyadır. Işık öyle bir surette gözleri bozar ki bunun gözdeki tahribatına ancak gözlük kullanmak zaruretine katlanmakla karşı konulabilir. Buna meydan vermemek için, güneşe, elektrik ziyalarına bakılmamalı ve lâmbalar her halde abajurlu, farnuslu bulunmalıdır.

Işık çalışmakta olan veya çalışmayan bir adama bile her halde yan taraflardan gelmelidir. Daha ziyade sol taraftan gelmesi müreccahtır. Ziya tertibatı böyle olmıyan veya daha karanlık olan yerlerde yazı yazmak, kitap okumak doğru değildir. Hattâ buralarda oturup konuşmak bile gözleri yorar ve bozar. Böyle bir yerden birdenbire çok aydınlık olan yerlere de çıkmayınız. Bu da gözleri çok bozmaktadır.

Odalarda duvarlar ziyayı çok akislendirecek derecede beyaz, mermer kireç badanalı olmamalıdır. Daha ziyade yeşil veya sarı, mavi olmalıdır. Bu renkler nazarları bozmazlar. Kışın karlı havalarda sokağa çıkarken karın beyazlığından korununuz ve gözlerinize sarı veya mavi, yahut ta vapur dumanı renginde camları olan alelâde bir gözlük takmayı ihmal etmeyiniz. Bu camların bile gözlere az çok ziyanı dokunursa da diğerine nisbetle bunun mazarratı daha ehvendir.

VII — Kitap okurken, yazarken veya konuşurken uzanıp ta oturmayınız. Başınıza kan hücum ederek sizi hasta eder ve gözlerinizi kan bürür.

VIII — Hareket halinde bulunduğunuz bir sırada: Meselâ yolda yürürken ve yahut tramvayda, vapurda, trende, arabada kitap okumayınız. Gözleriniz çok yorulur ve yorgun düşer. Haricî ve maddî ufak bir alâka ile meşgul iken, zihninizi sadece mütalâaya vakfedemiyecek bir halde iken kitap okumağa kalkmak hem dimağı, hem de gözleri harab eder.

Şurada bir noktaya dokunarak bir takım genç bayanların vapurlarda kitap veya mecmua ve emsalini okuduklarını söyliyeceğim ki bütün bunlar mütalâa zevki ve hevesile olmayıp sadece bir fantezi, bir gösteriştir. Okuduğunu anlama-

sı şöyle dursun, etraftan kendisi ile alâkadar olup olmadıklarını içten içe merak ederek gözlerini sık sık civardakilere çevirmesi ile mecmuayı ters bir vaziyette tuttuklarının bile farkına varamıyanları görülür. İşte bu gibi haller gözleri perişan edecek kadar zararlıdır. Biz de böyleleri için bu tavsiyemizi daha kuvvetle ve bir kere daha tekrar ederiz.

IX — Çok yemek yemenin, hazımsızlığın, kabız olmanın da gözlere son derece mazarratı vardır. Bunun için çok yemek yemekten kendinizi koruyunuz ve midenizi bozmayınız. İçkiden kendinizi koruyunuz.

X — Çok ağlamak, gözyaşı dökmek, gözleri kör bile eder. Böyle bir ağlamadan sonra kızaran gözleri süzülmüş ılık çay suyu ile banyo ederseniz iyi gelir.

Şişen, iltihaplanan göz kapakları için de gülsuyu iyi olur. Bundan başka bir bezden süzülmüş olan çilek usaresi veya iyice kaynatılmış ve süzülmüş mürver suyu çok faydalıdır.

Çok fazla okumak, çalışmaktan yorgun olan gözlere frenk maydanozu ile marulun suyu tatlı bir rahavet vererek yorgunluğunu alırlar.

Böyle gözlere şu tertip banyo suyu da ayni derecede tesir yapar. Gözlerin eski kudret ve kuvvetini ve eski parlaklığını iade eder.

Bir litre suyun içine tuzu üç parmakla olmak üzere bir çimdik alıp atarak eritiniz ve üzerine de tatlı kaşığı ile en iyi cinsinden rakı ilâve ediniz. Üzerini kapıyarak bir gece gün kadar (24 saat) bırakınız. Sonra süzerek bir şişeye alınız. Kullanacağınız zaman şişeyi çalkalıyarak gözlerinizi bu su ile yıkayınız.

Kirpikler: Kirpiklerin muhaazası gözlere edilen itina arasında kendiliğinden oluverir. Ancak buna da ayrıca bir hususiyet vermek icap eder. Gözlerin uğuşturulmaması ile dökülmekten kurtulan kirpikler, eğer başka bir sebeple dökülüyorsa hem bunları yerine kirpik getirmek, hem de diğer-

lerini uzatmak için (Trikojen pomatı) kullanmak lüzumlu olur.

Bundan yıllarca evvel Avrupa kadınlarının bazı kısımları kirpiklerini uzatmak, kuvvetledirmek ve gürleştirmek için doktorlara kestirirler ve bir müddet kirpiksiz dolaşırlarmış. bu hal kirpiklere kuvvet verirmiş.

Son yıllarda kullanılmakta olan rimeller, sürmeler arasında bir çok muzir olanları bulunduğu görülüyor. Çünkü sürülen kirpikleri günden güne dökerek eritiyorlar. Bundan başka göz kapaklarına ve gözlere de ayrıca ziyanları oluyor. Biz bütün bunlar arasında en iyi cinsinden bile olsa hiç bir rimeli veya sürmeyi tavsiye edemiyoruz. Ancak kirpiklerine fazla ehemmiyet vermekte olan okuyucularımıza şunu söyliyebiliriz :

Yerli sürmeler ve evde hazırlıyacaklarınız her halde müstahzarattan daha iyidir ve daha sıhhidirler. Onları tercih ediniz.

Kaşlar: Yukarıda makiyaj bahsinde kaşlara ait oldukça söz söyledik. Burada tekrarını lüzumsuz addederek kaşlara yapılacak itinayı kısaca anlatacağız.

Seyrek gelen ve muntazam olmıyan kaşları sık sık soğuk su ile yıkadıktan sonra üzerlerine bir miktar gaz yağı da sürülmeli ve sonra ince bir kaş fırçası ile fırçalamalıdır. Bu gibi kaşlar o zaman sıklaşır ve bir intizam peyda eder. Biraz da düzelterek onlara bütün bütün bir düzen vermek daha olgunlaştırır ve güzelleştirir.

Kaşların enli ve gür olanları; muntazam uçlu, başları hafif baltalı bulunanları kadın yüzüne bir azamet ve cazibe verir. İnce ve kavsli kaşlar ise yüze bir safiyet ve melekler gibi masum bir ifade bahşeder.

Kalın, dik ve uzun kadın kaşları, bir çalı gibi de sert olur. Yüze tıpkı bir erkek siması hali verir ki bunları her halde tamamile terbiye etmek ve sık sık fırçalamak, uçlarını kesmek, kaşları alttan ve üstten temizlemek lâzımdır. Kozmatiklerle de bunların katılığını, sertliğini gidermek her halde fena bir şey olmaz.

Burun: Yüzde en nazik ve ufak bir şeyden müteessir olan kısımdan biri de burundur. Koku almak hassası gibi mühim bir vazifesi olan ve kendi hususiyetleri, şekilleri ile de çehreye hususî bir güzellik ve cazibe bahşeden buruna da şüphesiz dikkat ve itina etmek lâzımdır.

Yüzde burunun görünüşü orayı çirkinleştirir veya güzelleştirir. Bunun için yüzünüzün âhengini bozmamaya ehemmiyet veriyorsanız burnunuza da dikkat ediniz. Bazan onun kızardığı ve şiştiği görülür ki yüze garip bir gülünçlük verir.

Bu takdirde 150 gram tatlı suya 10 gram buraks atarak eritiniz ve buna bir kaşık kadar (kahve kaşığı olacak) kolonya suyu ilâve edip karıştırınız. Burnunuzu bu mayile ıslattıktan sonra kendi kendine kurumaya terkediniz. Eğer bir yanma olursa tekrar yıkayınız. Bir müddet sonra kırmızılık zail olacaktır.

Bu hale diğer bir tertip olmak üzere şu ilâç ta tavsiye olunabilir:

Bir miktar portakal çiçeği suyuna 15 gram gülsuyu ilâve edip içinde 2 gram boraksı eritiniz ve çalkalayınız. Bununla burnunuzu günde üç defa ıslatınız ve kendi kendine kurutunuz.

Bazan burun deliklerinde iltihap olabilir. Bunlar dar elbise, dar korsaj kullanmaktan, bazan da soğuk su ile fazla yıkamaktan ileri gelir. Bu takdirde burnunuza ılık su çekerek onunla yıkayınız.

Ve hemen daima bol esvap giyiniz.

Burunların içi kıllı olduğu için bazı kere bunların uzayarak delik ağızlarından dışarıya çıktığı görülür. Bu hal yüzün manzarasını bozar. Bu takdirde, bu kılları kesmek ve ayıklamak lâzımdır. Lâkin cımbızla çekmeğe alışmamalı. makasla kesmelidir. Zira burundaki iç zar çok nazik ve ince olduğu için cımbızla kıllar yolunup ta kökleri ile alınırken orada bir cerha açmak ve dolayısile iltihaplara sebep olmak mümkündür.

Burun içindeki iltihaplara ise geceleri yatarken bir takım

gliserin veya vazelin sürmek hem yumuşatır ve hem de çıbanları, iltihapları süratle geçirmeğe yarar.

KULAKLAR

Kulakların işitme hassaları bakımından büyük bir kıymeti olduğu şüphesizdir. Kadınlarda güzel, biçimli, pembe tozlu bir kulağın sarı, kumral veya siyah bir ipek saç demetinin arasından görülüvermesi de hoş bir manzara teşkil etmez mi?

Hele şeffaf gibi duran ince, zarif, temiz bir kulak bir insanın zevkini, tabiatini her zaman isbata kadir olan bir nişane sayılmaz mı?..

Duyuş, işitme kıymeti ile daha büyük bir mevki tutan kulaklara dikkat ve itina ise insanın kendine ait olan en baş vazifelerinden biridir elbet.

Bahusus sağır olmak gibi bir tehlikeye karşı onları daima vikaye etmek elzemdir.

Bunun için kulaklarda ufak bir gayrı tabiîlik hissedildiği zaman derhal giderilmesine tevessül olunmalıdır.

Eğer kulağınız içeriden kaşınıyor ve gıcıklanıyorsa oraya toplu iğne, firkete, kurşun kalem, kürdan gibi şeyler sokarak kaşımağa kalkmayınız. Bu iş için yapılmış hususî (hilâl) ları uçlarına yine bir bez sarmak şartile kullanmalıdır. Ayni zamanda kulaklarınızın içini de yine bunlarla temizleyiniz. Çünkü içi kirli bir kulak hem çirkin görülür ayıplanır, hem de kulağın tıkanmasına ve binnetice sağırlığa sebep olur.

Hafif sağırlığı olan kadınların bu hallerini az çok gizliyebilmeleri hattâ daha fazla sağır olanların bile bunu az çok kapayacakları mümkün olan basit bir çare vardır. O da zarif bir yelpazeyi daima ellerinde taşımaları ve kendilerine söz söylenirken yelpazeyi açık olarak kulaklarile çeneleri arasında söz söyleyene karşı tutmalarile mümkündür. Yelpaze hafif ve aksettirici bir nesne olduğundan söylenilen sözleri kulakları dibinde daha kuvvetli olarak işitirler ve sağırlıkları belli olmaz.

İdareli ve zarif bir kadın bu hareketini her yerde hoş ve zarif bir şekilde tatbik ederek bu mühim özrünü gizliyebi-

lir. Hele güzel elleri olduğuna göre bunu bilhassa yapıyormuş hissini telkin eder ki cemiyette bulunan kimseler bu güzel ele meftunane bakarak asıl esas gayeyi akıllarına bile getiremezler.

ELLER

Bir kadında en ziyade nazarı dikkati celbeden ve en çok beğenilip dillerde dolaşmasına vesile olan tabiî ziyneti ve serveti güzel mini mini, tombul tombul olan elleridir. Yahut narin ince, uzun parmaklarile hassa, nazik bir kadına ait olduğunu hissettiren, tam bir sanatkâra mahsus olan nazik ellerdir.

Ellerin ifadesi, ait olduğu kadının her türlü sahada almış olduğu mevkii ve kıymeti göstermesi itibarile son derecede şayanı dikkattir.

Temiz, titiz bir ev kadınının eli de her zaman temiz, her zaman zarif ve nermin bulunur.

Kirli elli, uzun ve kara tırnaklı kadınların şahrem şahrem kesilmiş ve ayrılmış kaba parmakları yanında beyaz ve dişi bir güvercin zarafetile uçuşur gibi görülen nermin bir kadın elinin ne kadar mergub olacağı elbette muhakkaktır.

Temiz iyi bir aşçının da, ellerine dikkat eden yıllık bir oduncunun da elleri hiç bir zaman bozulmaz, kokmaz ve kararmazken.. şahrem şahrem ayrılıp şişmezken, temiz bir ev kadınının kara kara elleri olması; bahusus tırnakları uzun ve kirli bir halde bulunması hiç bir zaman affedilir, hoş görülür bir hata değildir.

Bunun için her kadın; hattâ her erkek ellerine son derecede dikkat ve itina ederek onları her zaman için temiz, yumuşak, beyaz bulundurmalı, kendisine el uzatan bir insanı iğrendirmemelidir.

Bahusus bir kadın için bu cihet çok itinaya değer bir keyfiyettir. Biz de bunun için bu bahse biraz fazlaca ehemmiyet vererek okuyucularımıza icab eden hususatı -lüzumu kadar olsun- bildirmeyi faydalı buluyoruz:

Ellere olacak dikkat ve itina: Ellerin muhafazası ve be

zulmaması için bir çok lüks ve sosyete ailelerde kadınların hiç bir iş görmemesi ve yalnız manikürlerinin çok intizamla yapılması, kadının ancak bununla meşgul olması ileri sürülmektedir.

Ellerini muhafaza için hiç bir iş görmeyi kabul etmiyen bir kadın; sinemalarda, meclislerde, balolarda yahut evindeki mütalâa salonunda vakit geçirmekten zevk alan halis bir tufeyliden başka bir şey değildir.

Bu gibileri ise bir aile ve ev kadını sayılamıyacağı için bizim hitap ettiğimiz insanlık hâdimi olan ve cemiyetin malı bulunan ev kadını zümresinden hariçtir.

Bunun için biz bunları bir kenara bırakarak günlük bütün ev işlerini de omuzları üzerine almış olan bir aile kadınının ellerini ne suretle muhafaza edebileceğini görmek istiyoruz:

Ellerin en makbulü küçük, zarif, nermin olanları, tırnakları muntazam bulunanı olmakla beraber; vücude uyan ve her vücude göre mütenasib bulunan her el de temiz ve nazik bulunması itibarile güzel ve makbuldür. Bunun için hiç bir kadın kendi ellerini beğenmemezlik etmemeli, ancak onları bütün bütün bozmaktan ve kirletmekten korumalıdır.

İyi bakılan, iyi terbiye ve muhafaza edilen bir el günden güne güzelleşip tombullaşabilir ve daha güzel olur. Bunu bilen bir kadın da şüphesiz bu hususta hiç bir zaman ihmalde bulunmaz.

I — Elleri bozmamak için en evvelki şart onları sık sık yıkamamak, sıcak olsun, soğuk olsun sularla oynamamaktır.

Halbuki bir ev kadını günde hiç olmazsa 40, 50 defa su ile alâkadar işler görecek ve ellerini buna sokacaktır. Bu takdirde elin muhafazası nasıl mümkün olur? gibi bir sual varid olursa diyeceğiz ki; sabah yıkanmasından ve tuvaletinden sonra işe başlıyacak, bilhassa mutfağa girecek olan ev kadını hemen ellerine bir çift lâstik eldiven geçirecek olursa eller hiç bir zaman bozulmaz ve şeklini muhafaza eder.

Sovan doğranırken ve emsali gibi sebzeler ayıklanırken parmaklara birer ince bez sarmak gibi ufak ufak tedbirler bile hem eli kokmaktan, hem de kararıp kesilmekten ve çen-

tik çentik olmaktan korur. Bundan başka toz, toprak arasında; meselâ ortalık süpürür veya toz alırken de ince olan eski yazlık eldivenlerinizi ellerinize geçirmekle yine onları muhafaza etmek hususunda oldukça faydalı bir tedbirde bulunmuş olursunuz.

Günlük ev işleri ve buna mümasil ağır vazifeleri olan kadınlarımızın tüvalet malzemesi arasında -ellerini vikaye maksadile de- şunların bulunması her halde lüzumludur.

Bir tırnak fırçası, bir sünger taşı, bir kutu boraks tozu, bir şişe amonyak. bir tabak kadar ince ve beyaz kum ve birkaç limon.

Bunlar bir elin temizliği ve güzelleşmesi için her kadının; her muntazam aile ve ev kadınının lâzimeleridir. Aksi takdirde elinin temizliğine ve güzelliğine ehemmiyet vermiyor demektir.

Zira işlerile meşgul olurken; her ne kadar eldiven kullanılırsa kullanılsın fazla tutmak, kalın ve kaba şeyleri kullanmaktan dolayı parmak uçları ve etleri sertleşir, kabalaşır. İşte bunu gidermek için bu yukarıda saydığımız malzemeden sünger taşını alarak uzun müddet buralara durmadan sürmek icab eder ki tekrar parmakların altları ve uçları yumuşasın.

Elde lekeler de hasıl olabilir. Bahusus eldiven kullanılmazsa muhakkak hasıl olur.

O zaman da ya boraks, yahut kum, yahut amonyaktan istifade ederek bunları sürmek veya kumla sürterek çıkarmak icab eder.

Bunlardan başka ağır işlerde çalışan bir kadının elini güzel ve zarif tutabilmesi için şöyle bir tertip bulunmuştur. Terkibi şudur :

Bir yumurtanın sarısına 7 gram boraks ile 6 gram kadar gliserin ilâve ediniz ve iyice karıştırıp bir pomat haline getiriniz.

Bu pomatı ellerinize sürdükten sonra üzerine de eldiven geçirerek bir müddet tutunuz. Eğer elleriniz pek fazla sertleşmiş ve katılaşmış olursa o zaman bir ay kadar Kolt kremi

denilen pomatayı sürmeğe devam ediniz. Bu müddet zarfında ellerinizin gayet yumuşadığını ve beyazlandığını görürsünüz.

Eğer ellerinizi daha çok beyazlatmak istiyorsanız ince çekilmiş buğday ununun kaynamış suyunu alıp sürerek ellerinize sık sık sürünüz. Kısa bir zaman içinde arzunuza nail olursunuz.

İş ile elleri kızarmış olan bayanlara da ayni miktardaki limon suyu veya usaresi ile gliserini iyice karıştırıp ellerine sürmeyi tavsiye ederiz. Ellerdeki kırmızılığı süratle alır ve eski vaziyet ve halini verir.

Serteşmiş ellere şu aşağıdaki tertipler de gayet iyi gelmketedir :

Acı bademden 50 gram kadar alıp iç kabuğunu da çıkardıktan sonra güneşte iyice kurutunuz ve bir havanda döverek buna 30 gram kadar süsen çiçeği kökü ve 20 gram kadar nişastayı ayrıca tahlit ettikten sonra ilâve ediniz. Bunları karıştırarak üzerine dört tane yumurtanın sarısını akıtıp iyice dövünüz.

Tam şekilde halledildikten sonra bu mahlûta 200 gram kadar iyi cinsinden şarap ruhu ile yirmi damla kadar gül ruhu karıştırınız ve çalkalıyarak dövünüz. Sonra kapağını mazbut bir kaba koyarak rütubetsiz bir yerde saklayınız. İcabında ellerinize sürünüz. Son derecede yumuşaklık verir.

Diğer bir tertip: 250 gram kadar acı bademi un haline getirdikten sonra buna 500 gram tatı badem yağı, 500 gram bal, altı tane kadar çiğ yumurta sarısını karıştırarak iyice yedirip yuğurunuz. Bunu iyice ve sabah, akşam ellerine sürünüz.

Ancak tertibi hazırlarken şu sıraya dikkat ediniz:

Balı bir kap içinde eritip buna badem ununu yedire yedire koyacak ve içine de ağır ağır yumurta sarılarını akıtınız. Ve halt ettikten sonra badem yağını da ilâve ederek karıştırınız.

Ellerinizin kirini ve pasını sık sık sabuna müracaat ederek çıkarmağa kalkmayınız. Bu, ellerinizin zararına olur. Daha

ziyade lekeleri ve kirleri çıkarmak için limon usaresi içine bir miktar tuz ilâve ederek bununla yıkayınız. Limon suyu her türlü lekeleri çıkarır.

Katran gibi maddelerden olan sert ve sabit lekeleri, taze portakalla limon kabuğu sürmekle temizlenebilir.

Mürekkep lekelerini de yeşil domates, çilek, kuzu kulağı, ve dut gibi nebatlar da temizler. Bunlar da limon kadar tesirlidir.

Ellerine dikkat ve itina eden bir bayan; sebze ve meyveleri soyduktan sonra her halde ellerini biraz limon suyu ile yıkayıp sonra tatlı sudan geçirmelidir.

Eğer sert işlerle meşgul olmuş ise bu temizliği müteakip avuçlarına biraz da vazelin sürerek uğuşturmalıdır.

El terlemesi: Bazı kimselerin el ve avuçları çok terler. Hele yaz mevsiminde bu son dereceyi bulur. Bu gibi elleri terlyien kimselerin mendillerini daima ellerinde taşımaları pek zarurî bir hal olur. Adeta bunlar arkadaşlarına ellerini uzatmağa çekinirler.

Böyle elleri terliyen bayanlara şu tertibleri tavsiye ederiz:

Kolonya suyu, 70 gram; tentürdiyot dö blâdon 15 gram. Bunları hazırlayıp bir fanilâ veya yumuşak bir kumaş parçasını batırarak günde bir kaç kere avuçlarının içini silmelidirler. Yapılan tertip terliyen elleri kurutur. Bir müddet te terletmez.

Ellerin kararması: Yazın güneş tesirile, banyolarda, sayfiyelerde eller son derecede yanarak kararırlar. Filhakika bu hal zaman ile kendi kendine geçerse de bazı bayanlar buna tahammül edemiyerek süratle izalesini isterler. Bu ciheti düşünerek biz de şu tertipleri yazmayı faydalı bulduk: Ayni miktar limon suyunu gliserin ile karıştırdıktan sonra buna Mısır ununu içire içire ilâve edip yine bir miktar gliserin koyunuz ve karıştırınız. Ellerinize sürünüz. Yanık ve kararık olan elleriniz süratle beyazlanır.

Bundan başka şu tertip te fena değildir:

Geceleri yatarken; tere yağ kaplarında biriken süte benzer

bir mayii alarak ellerinize bol bol sürünüz ve üzerine büyük bir geniş eldiven geçirerek öyle yatınız. Eğer bu mayii bulamazsanız zeytin yağı sürüp eldivenliyerek yatmanız ayni faydayı temin eder.

Çatlıyan eller: Yaz mevsiminin elleri karartmasına mukabil kış mevsiminin de soğuk tesirile elleri çatlattığı, bir takım yarıklar açtığı ve şişirdiği görülür.

Ellerin çatlamasına karşı bir çok tertip ilâçlar varsa da neye yarar ki o güzel elleri bir müddet için iyi ve zarif şekillerinden mahrum etmek gibi bir fecaat vardır. Asıl esas buna meydan vermemek ve ellerin çatlamasına mâni olmaktır. Bunun için de tedbirli olmalı, çatlaklar olmadan icab eden tertipleri yapmalıdır.

Bunun için ilk çare muhakkak eldiven kullanmaktır. Havanın şiddetine göre içleri fanilâlı deri eldivenler; yahut zarif yün eldivenler tedarik ederek sokakta ellere geçirmelidir.

Kışın soğuk sudan, sıcak suya veya aksine olarak elleri sık sık suya maruz bırakmamalıdır. Sudan çıkan elleri son derecede itina ile kurulamalı ve ıslak bir halde bırakmamalıdır. Bahusus bu vaziyette iken ateşe tutmamalıdır.

Sokağa çıkarken de elleri biraz vazelin ile yumuşatıp soğuğa ve sert rüzgâra karşı muhafazalı bulundurmalıdır.

Ellerin çatlamaması için bir İngiliz doktoru tarafından tavsiye edilen şu tertibi biz de okuyucularımıza veriyoruz:

750 santigram hamızı karbon, 15 gram gliserini bir yumurta sarısı ile iyice karıştırınız. Bunları elleriniz çatlamadan evvel -ihtiyatî bir tedbir olmak üzere- istimal ediniz. Eğer elleriniz çatlarsa bu ilâcı kullanmıyarak diğer tertiplere başvurunuz.

El çatlamasına ilâç: Çatlıyan ellere basit bir deva olmak üzere vazelin veya zeytinyağ; yahut ta içyağı sürülebilir. Sonra elinizi sıkıca oğuşturarak tekrar elinizi yıkayınız. Fakat bu suya bir iki damla kadar amonyak ilâve etmeyi unutmayınız ve ellerinizi sabunla ayni su içinde yıkayınız. Sonra iyice kurulayınız.

II — 15 gram sarı balmumunu ufak ufak doğrıyarak 20 gram zeytinyağ içine atınız. Sonra hafif bir ateşte eritip hasıl olan merhemi ellerinize sürünüz. Bunu vücudün herhangi bir yerindeki yara için de kullanabilirsiniz. Umumiyetle iyi gelir. Ancak ellere sürüldüğü vakit eldiven giymeli, vücude sürüldüğü zaman üzeri sarılıp örtülmelidir. Bunun için geceleri yatarken kullanmak muvafık olur.

III — El çatlakları için kullanılacak olan aşağıda yazılı tertip ayni zamanda çatlak dudaklara da sürülebilir.

5 gram tatlı badem yağı, 5 gram kakao yağı, 10 santigram humzu tutya, 10 santigram borit soda, 8 damla kadar da bergamut ruhunu karıştırınız ve kullanınız.

IV — Bir avuç kadar keten tohumu ununu bir kaşık acı badem yağile karıştırarak sulanıncaya kadar içine su ilâve ediniz. Bu sıcak bir halde iken elleri içine sokarak on beş, yirmi dakika kadar bekleyiniz. Sonra ellerinizi tekrar temiz sıcak su ile yıkayarak iyice kurulayınız.

Dikkat: Acı badem yağını hazırlamak için 500 gram zeytin yağına 5 gram kadar acı badem esansı (ruhu) ilâve etmek lâzımdır.

El şişmelerine ve cerahatlenmelere ilâç: Havaların soğuması üzerine ellerde çatlaklar olduğu gibi bazan şişmeler ve çatlaklarda cerahatlenmeler; veya cerahatli şişmeler de peyda olur. Bu son derecede sızı yaptığı gibi ellerin şeklini de müthiş surette bozar ve büyütür.

Bu takdirde şu tertipleri yapmak icab eder:

I — Bir miktar zambak sovanını ceviz yağı içinde bir müddet bırakmalı, sonra bunda bir tülbendi ıslayıp şiş ve yaralara sürmelidir.

II — Mirzafi ruhunu ılık derecede olan bir suya karıştırarak ellere sürmeli.

III — Görünürde cerahat ve yarık olmadığı takdirde bir kilo suya gayet az tuz ruhu damlatıp bu suyu şişlerin üzerine içire içire bir kaç kere sürmelidir.

IV — Geceleri yatarken elleri hardallı suda banyoya sokmalı ve sonra şişlerin üzerine terebentin yağı ile yapılmış kâfuru merhemi sürmelidir.

V — Permanganat dö potas sürülmeli.

VI — Tuzlu su ile elleri yıkamalı.

VII — 32 gram nişadır ruhu, 49 gram gliserin ve 96 gram suyu yekdiğerine karıştırıp iyice eritiniz ve elleri bununla yıkayınız.

VIII — Elleriniz şişer ve cerahatlenirse: Elbiselerinizi geniş ve serbest olanlarından intihap ederek yemeklerinizin de hafif olmasına ve inkıbaz olmamağa gayret ediniz.

IX — Ellerinizin şişmeğe başladığını görür görmez de şu tertibi yaparsanız cerahatlenmenin önünü alır ve bu tehlikeyi çabucak atlatırsınız.

Bir miktar sirkeye dörtte biri kadar kâfurlanmış rakı karıştırınız ve bunu ellerinize sürünüz.

Dikkat: Buraya kadar saydığımız ve el için tertib olunmasını tavsiye ettiğimiz itinalar ve ilâçlar ayak için de aynen tatbik edilebilir.

TIRNAKLAR

Güzel bir elde intizamla kesilmiş, temizlenmiş, pembe renkli bir tırnağın görünüşü cidden gözlere çok hoş gelen bir haldir.

Bunların kirli, uzun, kara kara duruşu da gözleri o derecede rahatsız eder ve yorar. İnsana nefret verir.

Bunun için temiz ve iyi bir insan; bahusus zarif, titiz bir ev kadını tırnaklarına icab eden ehemmiyet ve itinayı gösterir. Onları hiç olmazsa haftada bir defa ve hattâ iki defa temizliyerek, keserek, ellerinin zarafetini bir kat daha güzelleştirir.

Şimdi; son moda cereyanlarına göre bayanlarımızın hemen ekserisi tırnaklarını uzatmakta ve üzerlerini de boyamaktadırlar. (Manikür) modası ifrat şekline gidilmemek şartile makul ve zarif bir şey ise de bunun da aşırısına gidi-

lerek her moda gibi bu da çok iğrenç veya çok gülünç bir şekle sokulmaktadır.

Meselâ tırnaklarını hemen bir buçuk santim kadar uzatan bayanların bir de bunları kıpkırmızı, kan kırmızıya boyamaları, yahut mor, siyah renkler vermeleri; bazan da beyaz, gümüşü ve yahut sarı yaldızlar vurdukları görülüyor.

Nasıl her şeyin fazlası fazla ise, bir ev kadını, hattâ bir sosyete ve lüks kadını için de pek fazladır, lüzumsuzdur.

Filhakika; sarı yaldız papuçları, sırmalarla işlenmiş sarı ipek tuvaleti; sarı bukleli altın saçları bulunan bir bar artistinin; bir baloz yosmasının tırnaklarını da sarı yaldıza boyaması mesleğinin ve muhitinin icabıdır.

Fakat aileler arasında; aile muhitlerinde bu kadar mübalâğalı olarak ne bir giyim olur; ne de bir manikür. Buna rağmen yapan olursa, muhakkak onun da ruhunda bir bar artistinin duygusu, yahut bir film yıldızının kurduğu sonsuz ve dipsiz hülyaların facialı ideali var demektir.

Bu gibi vaziyetle; bilhassa sokaklarda ve umumî mahallerde çok ziyade dikkati çeker ve çok fazla da aleyhte bir kanaat uyandırır. Bunun için vaziyetini bilen ve düşünen; herhangi yanlış bir telâkkiye uğramaktan çekinen temiz bir aile kadını bu gibi ifratlara kaçmaz. Böyle gayritabiî olan renkler, yaldızlar şöyle dursun manikürün kırmızısını bile; yine çirkin ve kanlı bir el gibi gösteren mübalâğalı bir kırmızı ile değil; gayet az ve tabiî gibi duran az pembemsi bir renkle boyayarak tırnaklarını da tamamile kesip düzeltmekle iktifa eder.

Temiz, güzel bir elde de temiz ve makbul bir görünüş ancak bu suretle temin edilir.

Maamafih bazı beyaz ve tombul küçük ellerde kırmızı manikür ne kadar koyu ve ne kadar parlak olursa olsun yine güzel ve iyi duruyor. Fakat bu güzel görünüş ve duruş onu hiç bir zaman gayritabiî olmaktan kurtarmış olamıyor yine.

Bunun için güzel de olsa; iyi bir manzara da alsa, tabiî görünmiyen; ve tabiate uymayan her hangi bir tüvalet tarzından kaçınmak en doğru ve mergub olan bir harekettir.

BİLEKLER VE KOLLAR

İnce, yuvarlak, tombul bir bilek ve mevzun bir kol kadını en ziyade gösteren bir kısımdır. Ancak bunlarda ekseriyetle hafif tüylerin bulunduğu görülüyor ki.. bu tüyler aslında olduğu gibi bırakılırsa manzaraya daha güzel ve çekici bir güzellik verir. Halbuki bazı bayanlar bunları alarak veya kazıyarak erkek sakalları kadar sert tüylerin gelmesine sebep olmaktadırlar ki çok çirkin görülmektedir.

Bilekleri ve kolları böyle bir hale sokmamayı ve onlara olur olmaz pudraları, pomataları sürmemeyi itiyat edininiz. Ancak kol ve bileklerinizi her gün sıkı sıkı silip, sabunla bir defa olsun temizleyiniz. Son moda cereyanları kadının kol ve bileklerini sokaklarda bile açmasına cevaz verdiğinden hemen herkese gösterilmeğe başlanan bu uzuvların güzelliğine ve biçimlerine dikkat etmek te eskisinden fazla bir mecburiyet olmuştur.

Maamafih iyi bir aile ve ev kadını; bu güzel ve zarif kolları; birer gümüş parlaklığı ile tatlı bir tedevvür yapan cazibeli omuzlarını kendi hayat eşinden başka hiç bir erkeğe göstermemeyi bir dişilik borcu ve vazifesi olarak telâkki eder. Kol ve omuzları meydanda bırakan dekolte roblarla sokağa çıkmayı ve hattâ evinde yabancı bir misafir erkeği bile bu şekilde kabul etmeyi bir hafiflik sayar.

Esasen kendini bilen, eşini seven hiç bir erkek te buna müsaadekâr olmaz kanaatindeyiz. Ayni zamanda iyi bir ev kadınının böyle bir müsaadeye lüzum ve ihtiyaç göstermiyeceğine de kani olduğumuzu ilâve eyleriz.

GERDAN VE GÖĞÜS

Bir kadının vücudündeki ihtişamı; tenasübü, biçimi gösteren her şeyden evvel boynu, gerdanı ve göğsüdür. Buna fazlaca dikkat ve itina etmesi icab eden zarif bir ev kadını buralarını hemen hergün hafif ılık ve sabunlu sularla bir kere olsun yıkayıp temizlemelidir.

Biçimli, pürüzsüz bir gerdan; bir kuğu zarafetile uzanan nazlı ve toplu bir boyun; sonra her zaman için dik, irice

ve nermin bir salınışla robu da ihtizaz ettiren memeler bir kadını; yalnız erkeği bakımından değil; güzelliğin ve kadınlığın manasını bilip takdir eden bütün gözlere karşı da kıymetlendirir.

Filhakika kadın göğsünün tamamile dümdüz olması ne kadar çirkin görülürse dev anaları gibi koskoca birer memenin her iki tarafta Hud dağı gibi kabartılar yapması veyahut tâ göbeğe kadar sarkarak âdeta bir göğüs kamburu şeklinde tepeleşmesi de o kadar çirkin ve gözlere fena gözükür.

Memenin en makbulü orta büyüklükte ve hattâ biraz daha küçük fakat dik, tabiî ihtizazlı bir halde bulunanıdır.

Maamafih bugün sokaklarda, evlerde gördüğümüz hemen her kadının, hattâ her genç kızın göğüsleri böyle bir şekilde görülmektedir. Bu da «Sütyen» istimalinden gelen bir vücut zenginliği olmakla beraber; yapma ve uydurma olduğu biline biline gözlere hoş gelmektedir.

Şurası muhakkaktır ki bu gibi sütyenleri; sıhhî ve az dar olmaları şartile; zamanında kullanmıya başlamak memeleri her zaman için sarkmaktan, büyümekten ve bozulmaktan muhafaza eder.

Pek az göğsü olan bayanların bile böyle sütyenler kullanarak ve memelerinin kenarlarına doğru sabah akşam massajlar yaparak oralarını güzelleştirmeyi tavsiye ederiz. Zira bir kadını otururken de, yürürken de yatarken; hulâsa her hangi bir vaziyette olursa olsun gösteren ve beğendiren bir iki şey varsa, bunların birinci veya ikincisi değilse bile; mutlak üçüncüsü göğsüdür, memeleridir.

BACAKLAR VE AYAKLAR

Bacakları muntazam ve dik olan bir kadının, vücudü de tamamile mevzun ve güzeldir.

Bugün böyle bir telâkki taşıyan güzellik nazariyesi bir bakımdan belki doğru değildir. Belki bacakları kısmen eğri olan bir kadının da diğer bütün âzaları mevzun, tombul ve güzeldir.

Fakat şurası muhakkaktır ki, bacakları mevzun bulunan bir kadında vücut ve tenasüp güzelliği behemehal mevcuttur.

Bacağın güzelliği boya, bosa nazaran; büyük veya küçük bir şekilde bulunan ayağı da güzel ve zarif gösterir. Maamafih böyle bir bacakta ayak çirkniliği pek nadir tesadüf edilen bir hilkat galetidir. Yahut ta ayaklara bakmıyarak, papuçlara dikkat etmiyerek sonradan hâsıl olan bir çirkinleşmedir.

Güzel ayaklar: Ayağın küçüğü, hafif etlisi.. ve topukları pembe pembe olanıdır. Tırnaklar, zarif bir intizamla ve pembe pembe bir gül rengi altında görülür. Üst tarafı bir balık sırtı gibi kalkık durur.

Ayak bileklerinin inceliği ve baldırlara doğru gittikçe etlenerek ve tedricî bir surette genişleyerek çok biçimli baldırlar vücude getirmiş olması, bacaklarda en makbul olan taraftır.

Dizkapaklar, büküm halinde iken hafif bir tedevvürle ve etli bir halde görülmeli; dik dururken tamamile kemiksiz bir şekilde ve âdeta hiç bir inhina vermiyen bir manzara göstermelidir.

Bundan sonra, yukarıya doğru çıkıldıkça genişleyerek uyluklarda ve kalçalarda tam bir zenginlikle tedevvürler yaparak incecik belin üzerine dökülür gibi, akar gibi birleşmelidir.

Bu takdirde kaba etler omuzlardan biraz geniş ve nermin bir oynaklıkla daima müteharrik ve alestikî bir zenginlikle teşekkül eder. Ve kalçalar, belin inceliğini daha çok meydana çıkaran bir tedevvürle taşıp yükselerek tatlı bir şahlanma ile belin üzerine dökülürler ki, cidden böyle bir kadın vücudü, Venüs'ü bile gıptaya, belki de hasede sevkeyler.

Sırası gelmişken şunu da söylemeden geçemiyeceğim:

Bugün dünyanın hemen hiç bir tarafında Türk kadınının güzelliğini meth edecek derecede güzel kadın yetiştiren bir memleket, bir millet yoktur. Tabiî güzellikte, bâhusus vü-

cut ve yüz güzelliğinde, el ve ayak zarafetinde; kadınlık his ve duyguları ile aşk, sevda gibi cinsî ihtisasat üzerinde Türk kadınından daha güzel ve daha hassas olarak bir kadın zümresine sahip olan başka bir yurd yoktur.

Kadınlığımızın bu yaratılış faikiyetinden; his ve duygularının, cinsî zarafet ve inceliklerinden dolayı ne kadar iftihar edersek, ayni zamanda onların terbiyeleri ve içtimaî görgüleri ile millî ve vatanî; ailevî bağlılıklarile de o kadar iftihar edebiliriz. Ve bu zümre de ne kadar övünürse övünsün yine azdır ve daima haklarıdır.

İşte bu hakikati ve bu büyük kıymeti bilerek ve hissederek benimseyen Türk kadını; bu değeri hiç bir zaman kaybetmemek için çalışmalı, en basit bir meselede bile kendisinin her şeyden evvel bir Türk kadını olduğunu düşünerek lâübâliyâne; müsamahakâr bir lâkaydî içinde kendini kapıp koyvermemelidir.

Her zaman ve her dakika ciddiyeti ile düşünüp, muhakeme ederek en ufak bir bahis üzerinde bile şahsiyetini, benliğini bir kat daha yükseltecek olan bir şekil bulmağa çalışmalıdır.

Kitabımız, böyle bir ahlâk bahsine pek müsait olmadığından, esasa geçerek diyoruz ki: Güzel bacaklar, güzel vücudün meydanda olan birer nişanesidir. Ancak bu böyledir diye kadınlarımızın hemen bütün bacaklarını açarcasına sokaklara çıkmaları icap etmez. Böyle yapanlar, satılık vücudü olan muayyen bir zümrenin malıdırlar. Onlar cemiyetin ve ailenin malı olamazlar.

Maamafih, moda cereyanlarına göre son yıllarda etekler bütün bütün kısalarak diz kapakların iki parmak yukarısına kadar çıktığı için kadınlar bu arzularına hâli ile nail oldular demektir.

Bâhusus kış mevsiminde üzerlerine mantoların takıldığı ropların etekleri o kadar kısalabiliyor ki.. vapurlarda, tramvaylarda tesadüf ettiğimiz bayanların karşılarındaki boş bir yere ilişince mantolarının açılıveren aralarından jartiyelerin rengini bile öğrenecek kadar çirkinlikte zengin olan manza-

ralarla karşılaşıyoruz.

Bu hareketler bir moda, bir icap olmakla beraber, biraz da seciye, ahlâk ve iffet meselesidir.

«Moda, moda» diye yapılan bir şey, gözlere güzel, zarif ve hoş gelen bir yeniliktir. Ancak bunun ahlâka ve iffete - ufak bir surette de olsa - dokunur tarafı olmamalıdır.

Böyle olduğu halde hâlâ en çirkin ve en açık saçık moda cereyanlarını alıp kabul eden bir zümrede muhakkak ahlâkî bir tereddî var demektir.

Bacağının güzelliğini göstermek arzusunda olan bir bayan; bunu uzunca bir etek; zarif bir çorap altında da teşhir edebilir. Çünkü bacağın güzelliği muhakkak jartiyerlere varıncaya kadar göstermekle belli olmaz. Cidden güzel ve zarif, çekici bir bacak, yalnız ayak bilekleri ile onun dört parmak kadar yukarısına kadar kısmını görüvermekle de kendinin bütün ihtişamını her göze ilân ediverir ve onun bu gizli ilânı daha sarıcı ve çekicidir. İş; güzel olmakta, amma hakikaten, cidden güzel ve zarif bulunmaktadır. Yoksa baldırlarını diz kapaklarının tâ yukarılarına kadar açarak gösteren bir genç bayanın veya genç bir kızın celp ve cezb edeceği gözler.. ancak bu gözlerin tok doyum olmalarına kadar pek muvakkat bir zaman için kendi tarafına müteveccih bulunurlar.

Çünkü her görülen şeye bakılır ve bıkılır. Fakat yarı buçuk görülen ve yarı zevkine erilen bir nesneden hiç bir zaman bıkılmaz ve onun tadına doyulmaz.

Bunu nedense birçok bayanlar ya bilmiyorlar, yahut bunu bile bir zevk ve kâr telâkki ederek kendi kendilerini âleme eğlence ve zevk mevzuu yapıyorlar.

Sonra, kimi iktisadî bir düşünce ile, kimi de sırf yine güzelliklerini göstermek gayesi ile, yaz mevsiminin hemen bütün aylarında; hattâ baharda bile çorapsız kadınların aldığı caddelerden geçilmiyor. Bu, iktisadî bir düşünce ile de olsa.. Kadınların o kadar füzulî birçok masrafları vardır ki onların birer kısmından birer miktar yapılacak ekonomi, bir çift çorap değil, hiç olmazsa ve mübalâğasızca yarım düzine

çorap temin edebilir. Binaenaleyh, bu düşünce de sağlam bir esas teşkil etmemektedir.

Bu neticeye göre:

Güzel bacak, her kadının iftiharını mucip olacak derecede kıymetli bir servet sayılır. Fakat bu serveti teşhir etmemek; yalnız ait olduğu kimselere birer nebzesini vermek veya göstermek ile iktifa olunmalıdır.

Eteklerinizi kısa olarak yapacağınız ve bacaklarınızı sokaklarda teşhir edeceğiniz yerde, baldırlarınıza inecek ve onları örtecek kadar uzun yaparsanız, bacaklarınız daha güzel ve zarif görünür. Eteklerin üzerini örttüğü baldırlarınız ince ve zarif kumaşlarda teressüm ederek ve şekillenerek daha cazip bir güzellikle, daha zengin ve ihtişamlı görülür.

Çoraplar: Çoraplarınızı «ha varmış, ha yokmuş» tarzındaki renkli çoraplardan değil; siyah ve ince olanlarından seçiniz. Bu, hem sizi ciddî olarak tanıtır ve hem de bacaklarınızı ve baldırlarınızı daha güzel gösterir.

Ten rengi çoraplar takmak, bacaklarda çorap olmadığı hissini verdiğinden, o gibi kadınlar, hafif ve hafif meşrep olarak telâkki edilirler. Her şeyin pek fazla fantezisi de yine ayni telâkkiyi uyandırır. Binaenaleyh, daima ve her zaman siyah çorap, ciddî bir ev kadınının giyeceği ve kullanacağı bir çorap rengi olmalıdır. Bunun incesi ve ipeği ise bütçeye ve zevke tâbi bir iştir. Maamafih, siyah çorap olmakla beraber bazan öyle cinslerine tesadüf edilmektedir ki, ajörlerinin aralığından parmaklar girecek kadar «varmış yokmuş» şeklini almışlardır. Tabiî, böylelerini kullanmak da, çorapsız gezmek kadar hiffetten başka bir şey değildir.

Bazı bayanların ince çorap, ten rengi çorap giymeleri bacak ve baldırlardaki hafif tüylerin alınmasına yol açmıştır. Bunları zararsız taharet pudraları ile düşürenler olduğu gibi, jilet usturaları ile alanlar da var ki, bilâhara sert sert kılların hasıl olmasına ve traş edile edile ince, zarif, nazik derili baldırların da birer sahtiyan gibi sertleşmelerine sebep oluyorlar.

Halbuki, bir kadının bacağında ince ince tüylerin bulun-

ması bir erkek gözü ile daha calibi iştiha bir manzara teşkil eder. Fakat bunlar bir kıl haline gelir.. sonraları da birer çalı şeklini alırsa elbette iğrenç olur. Sonra, ufak bir el teması ile traşı gelmiş bir erkek yüzünü andıran bir kadın bacağındaki deriyi, nazik ve kadife gibi yumuşak olması icap eden bir kadın baldırını tasavvur ediniz. Ne kadar tüyler ürpertici bir ahl değil mi?..

İşte bir ev kadını bütün bu noktaları düşünerek hiç bir zaman bu sakil ve fena âdetleri edinmez ve bacaklarını her gün ılık sabunlu bir su ile temizleyip yıkayarak gündelik çoraplarını ayaklarına geçirir. Veya bunu akşam üzeri eşinin gelmesine ve akşam tuvaletini yapmak mecburiyetinde bulunduğu bir sırada yaparak giyinir, kuşanır ve bacakları iyice kuruyunca ince, siyah çoraplarını da takarak kocasını bekler.

Bu bahsi kaparken, ekonomi için çorap giyilmemesi bahsine bir kere daha dönerek diyeceğiz ki:

Çorapsız ve baldırı çıplak sokaklara düşmekle **«iktisat yapıyoruz»** diye övünen moda düşkünü bayanlar ancak kendilerini kandırabilirler. İktisat, böyle garip ve çirkin hareketlerle olmaz. Dayanıklı cinsinden ve ayağa giyer giymez açılıp, dağılmıyan ve tabiî ince bulunmıyan çorapları kullanınız. Bunların arasında da bacakların güzelliğini daha cazip bir şekilde gösteren ne güzel çorap firmaları vardır. Bunları görün, alın ve kullanın.. O zaman size **«hakikaten muktesit bayanlar»** diyelim. Yoksa bir gün incecik çoraplarınızla gördükçe; diğer günü de baldırınızı çıplak buldukça sizde iktısadı düşünecek kadar bir azim ve enerji bulunacağına inanamıyoruz. Çünkü bu kadar hafif meşrep ve iktisadı bu yolda düşünen bir bayanda ciddî bir ekonomi ideali bulunacağına kırk tane şahit ister.

Papuçlar: Ayakların güzelliğini ve biçimini bozmamak için de en birinci dikkat edilecek cihet, ayakkaplardır. «Küçük ayaklı» denilsin diye, ayağı kalıbından ve numarasından daha küçük ayakkabı almak genç kadınların en müthiş bir

illetidir. Bu yüzden bin bir rahatsızlığa uğrarlar, Buna rağmen bir türlü bu kötü huydan vazgeçemezler.

Halbuki, ayağı güzel göstermek, küçük göstermek, küçük numaralı ayakkabı giymekle olmaz. Ayağına tamamile uygun olan biçimli bir ayakkabıyı iyi görüp, iyi seçmekle bu mümkün olur.

Meselâ, uzun boylu, oldukça toplu veya narin bir bayanın ayağı da muhakkak uzun ve zarif bir şekilde olur. Tabiî boyu da uzuncadır. Bunu küçük göstermek, boyu kısa, küçük bir ayakkabı giymekle olmaz. Ancak, pek dekolte ve uzun topuklu, küçük yüzlü ve burunlu bir iskarpin seçmekle ve bunu kullanmakla mümkün olur.

Böyle ayaklarda dekolte iskarpin hem çok güzel durur, hem de ayak üstünü balık sırtı gibi kaldırarak zarif ve küçük gösterir.

Bu gibi ayaklar etli olur ve papuç kenarları üzerine taşarsa, yine ayni tarzda ve daha taraklı bir iskarpin seçilir. Üzerinin atkılı veya bağlı olması tercih edilir. Topukların ne pek uzun, ne de pek kısa olmamasına dikkat olunur.

Küçük ayaklarda ise her nevi ve her çeşit papuç esasen güzel durur. Ancak, onların da pek dar veya pek bol ayakkabı giymeleri zararlı olur. Ya ayaklar büyür, bozulur, yahut çarpılır, ezilir, bir takım nasırlar peyda olur.

Küçük ayaklar ekseriyetle yüksek topuktan ziyade alçak topukları veya hiç olmazsa orta dereceden bir topuğu tercih etmelidirler. Çünkü, yüksek topuklu giyerlerse istinat sahaları pek az olacağı için son derecede rahatsız olurlar; birçok hastalıklara sebebiyet verirler.

İskarpinlerin intihabında renk meselesi de mühimdir. Şimdi ekseriyetle elbiselere, roplara, mantolara uyan renkler tercih ediliyor. Ve cidden zarif duruyor. Hele son zamanlarda her ne olursa olsun kırmızı papuç giymek bir moda oldu. Bunun hakkında yukarıda bir hayli şeyler söylediğimiz için burada tekrarını lüzumsuz buluyoruz.

Çoraplarda olduğu gibi, papuçlarda da ciddî bir kadının tercih edeceği renk, siyahtır. Düz siyah ve her zaman siyah.

Bu renk papuçlar kadının ayağını hem küçültür ve hem zarifleştirir. Sonra, kadını bir ciddiyet ve dürüstlük içinde gösterir.

Maamafih, biraz fazlaca zarafete ve giyime kuşama düşkün ev kadınlarının rop veya mantolarının renginde papuç giymeleri hiç bir zaman mâyup değildir. Ve belki daha zarafet ve tenevvü gösterdiği için görenlere de hoş gözükür. Ancak, siyah papuçlu bir kadının yanında, renkli papuçlarla veya janjanlı bir deri ile papuç yaptırmış bir kadının yapacakları telkin ve telâkki ayni derecede olmaz. Ciddiyette birinci olan yine siyah papuç taşıyanıdır. Bu bir telâkki; cemiyetin ve ailenin kabul ettiği ve inandığı bir inanış meselesidir.

Nasırlar: Dar papuç giymekten dolayı ayaklarda hasıl ola nnasırlar, insanı o kadar iz'aç eder ki, bazan acısı insanın yüreğini uğuşturur. Bunun manzarası ve bilhassa kadın ayaklarında yaptığı müthiş değişiklikler ve çirkinlikler son dereceyi bulur.

I — Bunun için dar papuç giymemeli ve ayak vurgunlarına karşı bu suretle tedbirli bulunmalıdır. Eğer bir nasır başlangıcı olurken sünger taşı ile uğulursa önüne geçilir ve nasır yerleşmez.

II — Sünger taşı ile nasırın önü alındığı gibi bir miktar hint yağına bir yün yarçası batırıp parmaklara veya nasıra sürerek de önü alınır.

III — Eskimiş nasıra ise bir bezi kaymağa batırıp üzerine koymalı ve bir gece bırakmalıdır.

IV — Kaya koruğu, ezilmiş soğan veya sirke ile karışmış sarmaşık yaprağı da eskimiş nasırlara iyi gelir.

Evlerde yapılacabilecek olan bunlardan başka bir takım tıbbî tertipler de vardır ki içlerinde bir iki tanesi çok iyidir ve şunlardır:

V — 4 gram asit salisilik, 10 santigram etropin, 30 gram

yumuşak kollodyon. Bunları yekdiğerine gözelce karıştırıp kapağı muntazam olan bir şişe içinde saklamalıdır.

VI — 1 gram kadar 90 derecelik ispirto 50 santigram kanabis indika hulâsası ile 5 gram alestikî kollodyon, 1 gram asit salisilik ve 2 gram da 92 derecelik lokman ruhunu karıştırarak bir şişeye koymalı ve ağzını iyice kapatmalıdır.

Bu tertiplere birer fırça batırıp bunu nasırların üzerine sürmelidir. Her gün sabah ve akşam, hiç olmazsa yalnız akşamları bu ilâca devam etmelidir. İki hafta zarfında nasırların üzerine parmakla dokunulduğu zaman oynadığı görülür. Bu suretle yavaş yavaş yerinden alınarak bu müthiş acıdan ve dertten kurtulunmuş olur.

VII — Diachylan denilen yakı da ayakların baş ve küçük parmaklarile topuklarında çıkan nasırlara gayet iyi gelir. Bu nasırların çıktığı yerlere nazaran bir hususiyeti vardır. Bunlara Dignon nasırları denir.

VIII — Eski nasırları şöyle üzerlerini keserek bir sülfat dö kivr yakısı yapıştırmak da iyi gelir.

Ayakları sıcak su, tuzlu su, küllü su gibi sıcak banyolara sokmak da yorgunluğu alması ve nasırların şiddetini, acısını alması bakımından gayet iyidir.

Bilhassa uzun yol yürümüş ve yorgun düşmüş ayaklara tuzlu su gayet nafidir. Bu, ayni zamanda ayağın terini alır ve terleyen ayakları da kurutur. Bu banyoya devam edilirse ayak terlemesi geçer. Maamafih bu meselenin bazı mühim hastalıklara yol açması muhtemel bulunduğundan ayağı terleyen bir kimse ancak doktora baş vurarak onun nasihatlerine göre hareket etmeli ve hiç olmazsa günde üç, dört defa çorap değiştirmelidir.

Ayak terlemesi gibi insanı rahatsız eden ve çıkardığı müteaffin koku dolayısile etraftakileri de rahatsız eyleyen bir şey yoktur. Ağız kokusu gibi ayak kokusu da cidden çekilir bir hal değildir. Bilhassa kadınların ağızları ve ayakları kok-

ması son derecede fena bir haldir. Okuyucularımın korunmasını tavsiye ederim.

BANYOLAR VE DUŞLAR

Bayanlar; vücutlarının güzelliklerini ve sıhhatlerini muhafaza etmeleri için temizliğe, yıkanmağa, son derece riayet etmelidirler.

Çünkü vücudümüzü kaplayan beşere, deri üzerinde 2 milyon kadar tahmin edilen ve mesame denilen delikçikler vardır ki, tenimizin buracıklarından vücut teneffüs eder, nefes alır ve nefes verir. Ve içerideki ef'alden mütevellit zehirleri, gazları yine buradan ter halinde ve teneffüs halinde çıkarır.

Bundan başka kıl diplerinde de düheni mesameler denilen delikçikler vardır ki buralardan da dühen denilen bir yağ çıkarak cildi yumuşatır ve oralardaki ince ve nüfuza çok müsait olan deriyi biraz daha mukavim ve nüfuza karşı daha kuvvetli kılar.

Temiz bir vücut bu vazifelerini her zaman yapabileceği için içimizdeki birçok vazifedar kısmın işini kolaylaştırarak ruhumuza daimî bir ferahlık ve istirahat verir. Aksi takdirde sür'atle hastalanmak; derimizin üzerinde bir takım çıbanlar, yaralar görmek her zaman için muhakkak gibidir. O zaman zayıflar, cılızlar, güzelliğimizi kaybederiz. Vücut temiz olduğu ve vazifesini her zaman yaptığı takdirde; günden güne gelişir, güzelleşir ve pek tabiî olarak toplanır. Sıhhatli bir halde bulunur.

Bunun için yıkanmak, temiz olabilmek için ne yapmak lâzım ise yapmalı ve vücudü yıkamalıdır.

Bunun en kolayı olan ve sıhhî bakımdan da en iyi olduğu kabul edilen banyolarla, duşları biz de şurada kısaca yazarak bu bahsi sona erdireceğiz.

Banyolar: Soğuk banyo müddeti azamî 10 dakika olmalı ve müddeti geçirmemelidir. Banyo 15 : 20 derece kadar sıcak olmalı ve içeri girince vücude bir sıcaklık basmalıdır.

Ufak bir terleme olur gibi iken hemen ve birdenbire banyoluğa girerek suya gömülmelidir. Bu sırada şiddetli hareketler yapmalı ve çırpınmalıdır. Ve müddetin sonunda derhal çıkmalıdır.

Sıcak banyolar ise temizlik banyosudur. Banyoların hareti 35 derece ile 40 derece arasında olmalıdır. Bunu geçmemelidir. Müddet azamî olarak yarım saattir. Bunu bile fazla görenler vardır. Bu müddet zarfında banyodan çıkıp süratle kurulanmalı ve giyinmelidir. Giyinmeden yatmak ve uyumak tatlı gelirse de sıhhate karşı tedbirsizlik olur. Her zaman üşüyüp soğuk almak ihtimali vardır.

Duşlar — Fışkırtma, halkalı, çemberleme veya tam tertibatlı olmak üzere başka başkadır ve nevileri vardır. Duşların da soğuk ve sıcakları bulunur. Soğuk duşlarda en ziyade durma müddeti 15 saniye kadardır. Daha fazla müddet zarardır.

Bu tarz yıkanmadan başka alaturka hamamlar veya bunlara benzer bir surette evlerde, müsaid bulunan gusulhaneler de sıcak su ve sabunla yıkanmalarımızda temizlik için yapılan istihmamlardan bulunur. Ve en ziyade temizliği yapan da bu tarzdır.

Alaturka hamamların sıhhate mugayir olan sıcaklıkları ve kirlilikleri son zamanlarda yapılan dikkat ve itina ile oldukça yoluna girmiştir. Bu tarzın evlerde tatbiki mümkün olursa ufak bir dikkat ve itina ile en iyi temizlik şeklini temin eder.

TUVALET SULARI

Vücud temizliği ile tuvalet bahsinde istimal etmekte olunan kolonya ve tuvalet sularının haricden temini her zaman için mümkündür. Ancak bunların ne gibi terkiblerde bulunduğunu bilmediğimiz için yüz ve ellerde kullanmamalarını tavsiye ederiz.

Biz size şu kolonya sularını yazarak, kendi kendinize hazırlayıp emniyetle kullanmanızı temine çalışıyoruz:

I. —

6	gram			Ağaç kavunu ruhu
1	»			Turunç kabuğu ruhu
1	»	50	santigram	Lâvanta çiçeği ruhu
1	»	50	»	Biberiye ruhu
		8	»	Kuru karanfil ruhu
		8	»	Darçın ruhu
1	»	20	»	Miskli anber ruhu
6	»			Asilbend ruhu

1 Litre 90 derecelik ispirto.

Buradaki ruhları ispirto ile eritmeli ve ondan sonra süzerek bir şişeye koyup sıkıca ağzını kapatmalıdır.

II. —

30 derecelik	1	Litre	İspirto
	6	gram	Limon ruhu
	6	»	Bizmut ruhu
	3	»	Ağaç kavunu ruhu
	1	» 50 santigram	Lâvanta
		» »	Turunç çiçeği
	2	damla kadar da	Gül.

Bunları biribirine karıştırıp hasıl olan suyu iyice süzünüz ve bir şişeye koyarak ağzını sıkıca kapatınız. Çok iyi ve güzel bir kolonya suyunuz olur.

III — Bu vereceğimiz tertip güzel bir lâvanta (esans) terkibini teşkil etmektedir:

200 gram kadar yolunmuş karanfil çiçeği yapraklarını 90 derecelik bir kilo ispirtoya atınız. Ve on gün kadar bıraktıktan sonra bunu eczahaneden alacağınız kâğıt süzgecinden geçirerek içine tentür dö benjuvandan 100 gram ilâve ediniz.

İdare lâvantaları: Evce ufak tefek bazı ruhlar terkibile yapılan lâvantalardır ki başlıcaları şunlardır:

I. — Bergamut lâvantası: 10 gram bergamut ruhunun 200 gram ispirto içine ilâve edilmesile yapılır.

II. — Limon lâvantası: Limon ruhu 5 gram, Oğul otu

ruhu 2,5 gram, İspirto 200 gram.

III. — Karanfil lâvantası: Lâvanta çiçeği ruhu 5 gram, Bergamut ruhu 5 gram, Karanfil ruhu 70 santigram, İspirto 200 gram.

IV. — Turunç lâvantası: Turunç kabuğu ruhu 5 gram, Ham ufak yeşil turunç 2,5 gram, İspirto 200 gram.

Bu suretle yapılan lâvantaların içine biraz magnezi ilâve olunup süzgeç kâğıdından geçirilirse daha berrak olur.

Pomat: Bu tertibi yaparak cildinizi hem yumuşatmak, hem de beyazlandırmak için kullanabilirsiniz:

50 gram benjuvan - asilbend tozu (ispirtoda eritilecek)

Yarım litre halis sirke,

Yarım litre 90 derecelik ispirto.

Karıştırıp bir şişe içine koyup ağzını kapayınız. Her sabah çalkalamak üzere on beş gün kadar beklettikten sonra süzgeç kâğıdından geçiriniz. Halis bir pomad elde edeceksiniz ki buna virijinal pomatası denmektedir.

PUDRALAR

Piyasada satılmakta olan pudraların hemen bir çoklarında muzır maddeler bulunmakta ve derileri bozup, mesameleri tıkamaktadırlar. Bunların arasında deri ve mesameleri besliyen biyocen cevherli penbe renkte gece pudraları ve gündüz için de beyaz cins pudralar yapan bazı firmaların mamulâtı gibi sıhhî ve cidden güzel olanları da bulunmakla beraber her bayanın kendi tarafından yapılması ve kullanılması hem iktısadî; hem de sıhhî bakımdan daha muvafıktır. Böyle pudraların istimali her halde daha faydalı ve isabetli olur.

Bunun için size şöyle bir pudra hazırlığını göstereceğiz: Bir toprak çanak içine yarım kilo kadar iyi cinsinden pirinci koyup üzerine üç litre kadar su ilâve ediniz. Bu halde yirmi dört saat bırakıp sonra yavaş yavaş suyunu süzünüz. Ve pirinci 24 saat kadar beklettikten sonra buna yeniden üç litre kadar su koyup aynı şekilde hareket ediniz. Bu hali bir iki kere daha tekrar ederek lapa haline giren pirinçleri bir

kıl elekten geçirdikten sonra kirlenmiyecek ve tozlanmıyacak bir yerde temiz bir patiska üzerine yayarak kurutunuz.

Kurumasını müteakıb temiz bir havanda büyük bir itina ile iyice dövdükten sonra tekrar kıl elekten geçirip çıkan beyaz tozu temiz bir porselen kap içine veya güzel bir kokulu kutuya koyup rutubetsiz bir mahalde, ağzını kapayarak saklayınız.

Faydalı Bilgiler

MÜCEVHERATA DİKKAT VE İTİNA

Elmas intihabı ve muhafazası: Bir mukavvayı iğne ile deliniz. Verilen elmasla bu deliğe bakınız. Eğer deliği iki tane görürseniz taklid; bir tane görürseniz elmas hakikîdir.

Diğer bir tecrübe de şöyledir: Elması alarak elinizin üzerine koyunuz. Ve bir pertavsızla bu elmas taşına bakınız. Eğer elinizin üzerinde cild mesameleri görülüyorsa verilen taş sahtedir. Çünkü hakikî elmas olursa eldeki mesameler gözükmez.

Bir yüzük üzerinde duran elmasın da altındaki kaide görülürse taş sahtedir. Görülmüyorsa hakikîdir.

Elmasları muhafaza: Sabun köpüğüne batırılmış olan bir fırçayı elmasa sıkı sıkı sürerek temizleyiniz. Sonra kolonya suyu ile yıkayınız. Sonra bir miktar da kepekle uğuşturarak kurutulursa son derecede parlar.

Elmas gibi diğer kıymetli taşlar da yıkandıktan sonra kurutulmamalıdır. Bu gibi taşlar da beyaz sabun köpüğüne batırılmış bir fırça ile temizlendikten sonra sade temiz su ile çalkanarak kuruyuncaya kadar talaşların içine yatırılmalıdır.

Altın temizlenmesi: Sabunla yıkadıktan sonra su ile temizlenmeli. Bir müddet talaşın içine konularak kendi kendine kuruduktan sonra keçi derisi ile parlatmalıdır.

Akik: Bu taşlar alkol ile temizlendikten sonra keçi derisini ince tebeşir tozuna batırıp onunla silmelidir. Âdi suya batırılmış ufak bir fırça ile fırçalamalıdır.

Gümüş: I — Telkâri olan gümüşler bir kaç türlü temizlenebilir. Eğer paslanmış ise içine bir miktar potas konmuş su ile silinmeli, tekrar temiz su ile çalkanarak biraz tuz, biraz şap, bunların ikisinin miktarı kadar kireçle, dört kısım da su yekdiğerine karıştırılarak temizlenecek gümüşler, bunun içinde beş dakika kadar bırakılır. Sonra tekrar su ile çalkanarak keçi derisi ile silinir.

II — Paslanmış olan gümüşler, bir kısım asid sülfirik ve bir kısım su içine yatırılınca yine temizlenir.

III — Kararmış veya paslanmış gümüşler bir dilim limon kesilerek uğuşturulur. Sonra soğuk su ile çalkanır. Badehu köpürmüş sabun içinde yıkanarak tekrar sıcak suya atılıp çalkandıktan sonra ince bir bezle kurulanır. Nihayet keçi derisi ile uğulur.

IV — Nikel veya gümüş gibi şeyleri daima parlak bulundurmak için amonyak ruhunun içine batırılan bir fanilâ parçası ile sık sık temizlenmelidir.

Fil dişi: Sıcak suya batırılmış bir fırça ile iyice uğmalı, sonra (bikarbonat dö sut) a batırılarak temizlenmelidir.

KÜRKLER

Bunları ve diğer kumaşları güveden muhafaza etmek için kuru karanfil, ceviz, tuz gibi şeyler çok işe yarar. Bunlardan daha iyi olarak birer ve büyük kâfuru parçalarıdır.

Kürkler ve kumaşlar kaldırılırken iyice temizlenmeli, devşirilmeli ve aralarına biber ve kâfuru parçaları konarak öylece kaldırılmalıdır. Askılara konacak olursa üzerleri iyice örtüldükten sonra ceplerine ve bu gibi tutabilecek yerlerine biber ve kâfuru konulmalıdır.

Kürkleri gazetelerle sarmak ve sonra hafifçe bir bohçaya koyup kapatmak daha iyidir. Arada bir açarak katlarını değiştirmek için üşenmemelidir. Bunları karanlık bir yerde saklamak daha iyidir.

Kirlenmiş kürkleri ise sıcak kepekle temizlemeli, beyaz kürkler için de (Manizya) kullanınız.

KUMAŞLARI TEMİZLEMEK

Çamur lekeleri, patates suyu ile gayet iyi çıkar. Bahusus fanilâ gibi örme kumaşlarda olursa.

Mavi fanilâlarda sabun kullanmamalı, bunları kepek suyu ile temizlemelidir. Sonra diğer temiz bir su ile çalkayıp tuzlu suya batırmalıdır.

Diğer renkli fanilâları sıcak suda köpüklenmiş sabunla yıkamalı, sonra iyice çalkayıp silktikten sonra sıkıp kurumaya asmalıdır.

İpeklileri ise evvelâ soğuk suya batırmalıdır. Sonra bir masaya sermelidir. Ondan sonra 50 gram bal, 50 gram sabunu 12 desilitre rakı ile karıştırarak bu mahlûle batırılan fırçayı ipekli kumaş üzerinde gezdirerek temizlemelidir. Sonra iki defa temiz tatlı sudan geçirerek üçüncü olarak içinde 63 gram zamk eritilen bir kova suya batırılır. Çıkarıldıktan sonra sıkmıyarak suyu aka aka bir yere asılır ve kurutulur. Ütülenirken tersinden ütülenir.

İpeklileri şu tarzda temizlemek mümkündür:

Beş kadar patatesi temiz bir suda ezmeli, sonra bu suyu 48 saat halile terketmelidir. Bundan sonra mayii süzerek almalı, sonra kumaşı bu suya batırmalıdır ve derhal çıkarıp masa üzerine yayarak bir temiz havlu ile tersini, yüzünü silmeli ve tersinden ütülemeli.

Yağ lekesi olan ipekli kumaşların tebeşirle manizya, yumurta sarısı, bir miktar suya karıştırarak yıkanması ile temizlenir.

Beyaz ipekli kumaşlar da şöyle temizlenir:

Elin tahammül edeceği kadar sıcaklıktaki suda sabunu eritiniz. İçine ipekli kumaşı yayarak elinizle uğuşturunuz. Bir kere de ılık su içinden geçirip kuruması için bir beyaz kumaşın üzerine iğneleyiniz.

Bunları temizleyip, ütüleyip giydikten sonra fırçalamamalı, tozlarını kadife ile almalıdır.

Kadifeler: Bunların tamamile sökülüp öyle yıkanması en

doğru bir harekettir. Maamafih bazan sökülmeden de temizlenebilir:

Orta bir ateş üzerine kalın bir bakır levha koyarak kızdırınız. Bunun üzerine sıcak su ile ıslatılmış ve devşirilmiş bir bez koyunuz. Üzerine de tersinden olmak üzere kadife kumaşı yayınız. Kadifeden kara kara dumanlar çıkmağa başladığı zaman yumuşak bir fırça ile kumaşın yüzünü yavaş yavaş fırçalayınız. Her tarafını fırçalayıp temizledikten sonra bir masanın üzerine seriniz. Kuruyunca temizlendiğini ve güzellendiğini görürsünüz.

Ezilmiş kadifeleri de sıcak suyun buharına tersinden tutarak yumuşak bir fırça ile hafif hafif fırçalayınız.

LEKELER

Mürekkep lekelerini: - Yünlü bir kumaşta olduğu takdirde - limon, süt, domates suyu çıkarır.

Eğer kumaşın bir kısmında kendi rengini bozan bir leke olmuş ve orası kararmış ise oraya hafif amonyak sürülerek kumaşın rengi tamamen avdet eder.

Mum lekeleri: Kolonya suyu ile yıkanılırsa süratle kayp olur.

Cilâ ve boya lekeleri: Bunların üzerine önce tereyağı sürmeli, yahut zeytin yağı sürmeli, sonra bunları trementi ruhile temizlemelidir. Süratle bütün lekeler kaybolur.

Kan lekeleri: Gazla temizlendikten sonra sıcak su ile yıkanınca temizlenir.

Sade yağ lekesi: Lekelerin en fenası ve en muannidi sade yağ lekesidir. Bunun için çok uğraşılarak bir takım çıkarma tarzları bulunmuştur:

Yünlü kumaşta: Sade yağ lekeleri olursa üzerine bir kaba kâğıt koyarak üzerinden kızgın maşa; kızgın demir parçası veya hafif ütü gezdirmelidir. Sonra sabunlu su ile amonyak karıştırarak yıkamalıdır. Eğer istenilirse yalnız kloroform

ile yıkanabilir. Yahut ispirto ile bir miktar amonyak karıştırarak onunla yıkamalıdır. Tekrar amonyakla yıkanan kısım üzerinden kızgın maşayı geçirmelidir.

Bunlardan başka 26 gram trementi ruhu, ispirtonun 40 dereceliğinden 31 gram, 31 gram eter sülfirik yekdiğerine karıştırılıp kapalı bir şişeye konmalıdır. Bu mahlûta ince bir bez batırıp lekeyi iyice uğuşturmalıdır.

Her nevi leke: İki litre iyi suya iki ceviz büyüklüğünde şarap tortusu külü ile bir fındık kadar potas, ve dilim dilim kesilen iki limonu koyarak iyice hallolmaları için yirmi dört saat terk olunmalıdır. Sonra süzülüp bir şişe içine konarak sıkı sıkı kapanmalıdır.

Lüzum hasıl olursa bu mayiden dökerek lekeyi ıslatıp biraz uğmalı, sonra kumaşın sadece o kısmını soğuk suda yıkamalıdır.

Yaka kirleri: Bir kısım tuza dört kısım ispirto dökerek iyice eziniz ve eritiniz. Sonra bunlara bir sünger batırarak bununla yakayı temizleyiniz.

Çuha kumaşlarda leke: Kısa ipek tüylü bir fırçayı amonyak ruhuna batırarak lekeler üzerine sürünce süratle çıkar.

Solmuş kurdeleler: Solmuş, rengi bozulmuş kurdeleleri köpüklenmiş sabunlu su içinde çalkalıyarak bir masa üzerine sermeli sonra üzerine bir tül sererek ütülemelidir.

Muannit lekeler: Yünlü kumaşlarda bazı lekeler vardır ki ne kadar uğraşılırsa uğraşılsın çıkmak nedir bilmez. Bu gibi inatçı lekelere karşı şu tertibi yapıp hazırlamak her zaman için faydalıdır:

İngiliz suyu ismi verilen ilâç bilhassa yünlü kumaşlardakini çok iyi temizler. Terkibi ve tertibi şudur:

100	Gram	İspirto 90 derecelik
40	»	Amonyak
40	»	Benzin.

Bunları bir araya karıştırarak ağzı muhkem bir şişeye koyup kapayınız ve kuvvetlice çalkalayınız.

Ancak tertibe ve kullanacağınız kumaşa çok dikkat ediniz. Her halde bu leke ilâcını yünlü kuşamaşlardan başka hiç bir kumaş üzerinde tecrübe etmeye kalkmayınız. Zira tahripkâr bir tertip olup sair kumaşları berbad eder.

Amonyak çok uçucu bir madde olduğundan bulunduğu şişenin kapağını da iyice kapatmalı ve uçmamasına dikkat etmelidir.

Alelûmum lekeler: Sodalı veya küllü su meyve, mürekkep, pas, tramvay ve araba tekerlekleri yağlarından hasıl olan lekeleri gidermek için kifayet etmez. 100 gram 95 derecelik ispirto içinde 25 gram arap sabunu halledilerek hasıl olan tertib kullanılmalıdır.

Maamafih şu tertip de emniyetle kullanılabilir:

250	Gram	Toz haline getirilmiş Girid sabunu
165	»	Cavela suyu
10	»	Mayi amonyak
155	»	Su

Çamaşırlar bunun içinde temizleninceye kadar uğuşturulup yıkanır ve akabinde soğuk su ile çalkanır.

Ekseriya lekenin nevi ve cinsine göre bervechiâti bazı muamele icra ve daha kuvvetli ecza istimali lâzım gelir.

Meyve lekelerinin izalesi: Kırmızı meyve lekeleri ve şarap lekesi ve nebatî sulu boyaların lekeleri kükürt buharile ve sıcak mai klor ile çıkarılır. Bunun için leke mahallinden biraz daha büyük olarak ıslatılır. İki kişi bumaşı gergin olarak tutarlar. Bir kap içinde kükürt yakarak ıslanmış olan lekenin altına koyarak bu mahalli kükürt dumanına tutarlar ve dumanın rüzgârlanmayıp matlub olan mahalden geçmesine itina edilmelidir. İcab ederse bu ameliyat tekrar edilmelidir.

Mürekkeb ile lekelenmiş olan şeylerde hamızı tırtır acide tartrique kullanılır. Leke ne derece koyu ve kuvvetli ise bundan yapılacak mahlûl de o nisbette koyu yapılmalıdır.

Mürekkeb lekesi pamuk ve yünlü renkli kumaşlar üzerinde ise hamızı tartarı sulu yapmak icab eder. Bununla ipekli kumaşlardan da leke çıkarılır ama evvelce kumaşınıza bir

zarar verip vermiyeceği tecrübe edilmiş olmak ve dikkatle kumaşa muamele olunmak lâzımdır.

Pas ve mürekkeb lekelerini izale etmek için bir eczahanede sureti mahsusada yaptırılacak kuzu kulağı tozu mahlûlü Salution acide oxalique sıcak olarak kullanılır. Maamafih biraz tuz ruhu içine biraz su ilâvesile yapılan mahlûl de bu hususta kullanılır. Lelekenmiş kumaş renkli ve pamuklu ise renkleri bozulmadığı halde bir kaç defa hafif limon tozu suyu yahut su katılmamış limon suyu ile yıkanır.

Taş kömürü katranı, dingil yağı lekeleri izalesi: Leke mahallinde fazla bulaşmış miktarda ise bir bıçak ucile hafifce alınmalı, güzelce sabunlu, temiz ve berrak su ile yıkanır, badehu termenti ruhile güzelce uğuşturulur ve bu ameliyat leke çıktığına kanaat hasıl oluncaya kadar tekrar edilir.

Yağ ve çam sakızı lekelerinin izalesi: İpekli, yünlü, pamuklu kumaşlarda eter, termenti ruhu, limon ruhu ve benzin kullanılır. Bunlardan benzin her türlü yağ, çam sakızı lekelerini çıkarır. Benzin yerine icabında gaz ve neft de kullnılır.

Yağ lekelerini çıkarmak için sığı ödü dahi kullanılır. (500) gram öde (15) gram nisbetinde dövülmüş şap ilâvesile güzelce kaynadıktan sonra içine 15 gram tuz konur. Ateşten indirilir, demlendirilir. Badehu bir süzgeç kâğıdından geçirilip tasfiye olunur ve arzu edilirse içine bir kaç damla da limon ruhu ilâvesile kokulandırılır. Bir şişeye doldurup icabında kullanılmak üzere saklanır. Yünlü mensucat lekeleri için yine ya sabunlu yahut içine bir kaç damla amonyak ilâve edilmiş su kullanılır. İpekli kumaşlar üzerinde hasıl olan yağ lekeleri için bu tertip kullanılır:

125	Gram	Arap sabunu
150	»	Bal
400	»	95 derecelik ispirto

Bunun içinde yıkandıktan sonra bol sudan geçirilmelidir.

Verni «vernik» ve boya lekelerini çıkarmak: Yünlü ve

pamuklu; boyalı, boyasız kumaşlardaki lekeleri çıkarmak için trementi ruhu veya benzin ve sabun kullanılır. Bu ruhlardan birile güzelce uğuşturulur. Sonra bol sabunlu su ile uğuştura uğuştura yıkanır. İpekli kumaşlar için benzin ile eter ve sabunla yıkanır ama uğuşturma gayet hafif ve dikkatli yapılmalıdır.

Şeker, tutkal, kan ve albomin lekelerinin izalesi: Her nevi kumaş üzerinde peyda olan bu lekeleri bol sade su ile yıkamakla çıkarılır. Cüz'î sabunlu suyun bu hususta istimali de muvafıktır.

Kireç, küllü su ve kalevî lekeler: Bunlar su ile yıkanılır. Renkli, ipekli ve pamuk, yünlü kumaşlar için su içine bir kaç damla hamızı azot veya kuzu kulağı tozu ilâve edilir ve lekeler evvelce bunlara batırılıp ıslatıldıktan sonra parmaklarla uğuşturulur.

Hamız lekeleri: Kırmızı lekeler evvel emirde amonyak ile muamele edilir. Sonra bol su ile yıkanır. Hamızı azotla hasıl olan sarı lekeler hiç bir şeyle çıkmaz. Beyhude uğraşmamalıdır. Çarşaf ve saire gibi ipekli kumaşlarda hasıl olan ter lekeleri evvelâ hafif sabunlu su ile çıkmazsa benzin ile hafif surette uğuşturulmalıdır.

Sıhhî Bilgiler

Mevsim değişmelerinde, bahusus kış esnasında hemen ekseriyetle nezle olmak muhakkak gibidir. Hele sokağa çıkmak zaruretinde olanların kendilerine ihtimam ve dikkat göstermeyenler için bu her zaman hazırdır. Hemen her mevsimde nezle olunması münasebetile şurada ilk olarak bunun önlenmesi ve tedavisi hususundan bahsedeceğiz.

Nezleye karşı ihtimam: Nezleye tutulanların sade burunları aksa ve sadece aksırıp tıksırsalar bir şey değildir. Ancak nezle o kadarla kalmıyan son derecede müzic bir illettir. Burnu kızartır, yüzü şişirip kızartır, gözleri çakmak çakmak ederek yaşlı ve mayasıllı gibi kıpkırmızı bir hale getirir.

Bu manzara insanın yüzüne o kadar garip bir çirkinlik de verir ki âdeta aynaya bakılınca insan kendi kendisini bile beğenmez.

Bunun için biraz sert veya mütebeddil havalarda birdenbire soyunup dökünmemeli ve yoldan gelindiği, iş görüldüğü, terli bulunulduğu bir sırada soyunarak terli terli su içmemeli, rüzgârlı yerlerde, cereyanlı bulunan bir odada veya her hangi bir yerde oturmamalıdır.

Buna rağmen nezleye tutulduğu görülen kimseler bulunur ki artık bu bir emri vaki sayılır. Bu takdirde mantol borike; gül sirkesi; gelincik çiçeği sirkesi gibi maddeleri buruna çekmek nezleyi keser.. Bundan başka amonyak koklamak, buruna tuzlu su çekmek, ve yahut da kâfuru tozunu enfiye gibi buruna çekmek de faydalı tedbirlerdendir.

Baş ağrıları ve sinir: Bayanlarda sık sık tesadüf edilen rahatsızlıkların en başında gelenlerinden biri de sinirlenmeler; baş ağrıları, yarım baş ağrılarıdır.

Asabî ağrılar çoğaldığı zaman o kısma nane yağı ile biberi karıştırarak sürmek oldukça nâfidir.

Sinirden mütevellid ağrılara tilki üzümü lapası yapılmasını hemen ekseri doktorlar tavsiye etmektedirler. Bu lapa ağrıları derhal keser veya tahfif ederek bir ikinci seferinde tamamile giderir.

Yarım baş ağrıları için de yarım kaşık kadar tuz yutmak iyi gelmekte imiş.

Baş ağrılarına halka halka limon keserek şakaklara bağlamak da çok iyi gelmektedir.

Asrın terakkiyatına bürhan olan son Asprin tabletleri ve buarada yerli veya yabancı bir sürü müstahzerat da baş ağrılarını kesmektedir. Ancak bunların bir kısmı kalb çarpıntısı, bir kısmı da mide bozukluğu, bir kısmı ise asabî ihtilâclar yaptığı için doktor tavsiyesi olmadan hemen hiç birisini alıp kullanmak doğru değildir. Bunların arasında öyleleri vardır ki hâmile kadınların çocuklarını düşürmeğe; bir kısmının da ölümüne sebebiyet vermektedirler. Hattâ bir iki

tanesini üst üste alan erkeklerin bile hayatları muhataraya girdiğini; bazılarının müthiş kalb çarpıntılarına uğradığı görülmektedir. Binaenaleyh bu hususta ihtiyatlı olmak her zaman için lâzımdır.

Uykusuzluk: Bazı sinirli gecelerde uyku tutmıyarak ekseri kadınların uykusuz kaldığı ve bu yüzden zâfiyete, bütün bütün sinir buhranlarına uğradıkları görülür. Buna meydan vermemek için muntazaman uyumak ve uyumayı, uykuyu davet maksadile de zihnen hiç bir şeyle meşgul bulunmamak icab eder.

Yatağa girdiğiniz zaman gözlerinizi kapayınız. Teneffüsünüzü bir uyku halinde imiş gibi derin ve muntazam olarak almağa başlayınız. Hiç bir şeyle zihnen meşgul olmayınız. Kısa bir zamán sonra uyursunuz.

Eğer böyle yapıldığı sırada zihniniz muhakkak şuna, buna takılıyorsa, o zaman içinizden sayı saymağa başlayınız. Bazan yüz sayıyı bile bulamadan uyuya kalırsınız. Maamafih ilk zamanlarda belki bin sayıya kadar da sayacaksınızdır. Fakat zaman geçtikçe bu miktar ine ine kendinizi alıştırmış olacak ve süratle uyuyacaksınızdır.

Kan çıbanları: Kan çıbanları ve şişen göz kapakları için bir miktar elma pişirip koymak çok faydalıdır. Buna kahkaha çiçeğinin yapraklarını da ezerek yaraların üzerine koymak büyük bir fayda temin eder.

Böcek ısırmaları: Yazın sayfiyelerde ve hattâ şehrin ekser yerlerinde sivri sinek çokluğu hemen hepimizin malûmudur. Gece uykularımızda son derecede rahatsızlık veren; tatlı uykularımızdan uyandıran sivri sineklerden korunmak için cibinlik kullanmak istifadeli bir hareket olur. Ancak bunun da sıhhî olmadığını söyleyen doktorlarımız vardır. Maamafih nâçar olarak böyle bir tedbire baş vurmak bir zarurettir.

Bundan başka sivri sineklerin ısırmamasını temin için de ya sirkeli su veyahut kaynatılmış mürver çiçeği suyu ile yıkanmak da iyi bir tedbirdir. Bu sularla yıkanan bir vücudü

sivri sinekler ısırmaz.

Ayrıca bir çiçekte de, bulunduğu yere sivri sinekleri sokmayan bir hassa vardır. Bu çiçek minedir. Mine çiçeği ismini verdiğimiz bu nebatın bulunduğu yere kokusu sineceğinden sivri sinekler bu kokudan daima kaçar ve içeriye giremezler.

Sivri sineğin soktuğu yerler son derecede kaşınır ve bazan çıbanlara ve yaralara da sebebiyet verir. Buna mâni olmak için sivri sineğin ısırdığı yeri ya sovan yahut pırasa ile biraz uğuşturmalıdır. Sivri sinek ısırmasına bal da çok iyi gelir.

Bunun için bir çay kaşığı kadar balı yarım litre kadar kaynar suyun içine atmalı ve karıştırmalıdır. Bu su ılık bir halde iken kullanılmalıdır.

Isırılmış mahallin üzerine sabunu ıslatarak sürmeli ve kuruyuncaya kadar bırakmalıdır.

Arı ısırmasına karşı da ısırılan yeri maydanozla bir kaç dakika uğuşturmalı yahut bir tuğla parçasını veya bir çakıl taşını soğuk suya batırıp ısırığın üzerine koymalıdır. Bu böceklerin veya sairlerinin de ısırmalarına karşı alelûmum bir miktar amonyak sürmek çok iyi gelir.

Kesikler: Ufak bir dikkatsizlik ile ötenizi berinizi kestiğiniz sırada burayı derhal temizce yıkayıp bir miktar tuz bastırmak kifayet eder. En iyisi azıcık miktarda tentürdiyot bastırmaktır.

Bazı kadınlarımızın örümcek ağı gibi pis ve mikrop yuvası pislikleri bastırdığını biliriz. Bundan sureti kat'iyede ictinab etmek lâzımdır.

Bu gibi işlerde kullanmak üzere de her evde bir eczane bulunması en sıhhî bir çaredir. Biz buna (ev eczahanesi) ismini veriyoruz. Ve şurada kısaca bahsediyoruz:

Ev Eczahanesi

Her evde ufak ölçüde bir eczahane bulundurmak lâzımdır. Çünkü insanın vücudü her türlü havanın değişmesi ve tesirile pek çabuk müteessir olur. Sıhhat ve akıbeti bozulur. Hafif belki ağır bir hastalığa sebebiyet verir.

Bununla beraber yeni başlamış ve ne olacağı bilinmiyen bir hastalığa evvelce hemen bazı tedbirde bulunmak hüsnü tesir yaparak bilâhare doktora müracaat olundukta önlenmiş olduğundan dolayı uzun uzadıya tedaviye ihtiyac hissetmez. Evde bulunan ufak tefek zararsız ilâçlarla çok tehlikeli bir çok hastalıkların savuşturulduğu mükerreren vaki olmuş, tecrübelerle sabittir. Çocukların doktor görünceye kadar bu gibi ev tedavisine ihtiyaçları pek büyüktür. Maamafih yapılacak bu ilk tedavileri ve çocuklar için ilâçların usul ve mahalli istimalini bilerek yapmalı ve bilinmiyen şeyler asla konulmayıp hemen doktora müracaat lüzumunu nazarı dikkatten uzak tutmamalıdır. Evde kullanılacak zararsız ilâçların tartısı müşkil olacağından ve takribî olarak kullanılacağından şöyle yapılabilir:

5	Gram	Âdi kahve kaşığı
10	»	Tatlı kaşığı
15	»	Yemek kaşığı
5	»	Yaprak veya çiçek olan ilâçlarda parmak tutarı
40	»	Orta bir avuç tutarı
50	»	Büyük bir avuç tutarı

olarak hesab edilebilir.

İLÂÇLARIN SURETİ TERTİBİNE VE YAPILMASINA GÖRE İSİMLERİ

Hal (Solution): Sulb yani sulu olmayıp katı olan ilâcın ispirto, gliserin, eter, kloroform ve sulu olan bir çok ilâçlar içinde ve su içinde soğuk veya sıcak olarak eritilip mayi haline geçmesine denir.

Tâtin (Macération): Bazı ilâçların cevherini yani maddei müessiresini almak için soğuk su içinde 12 veya 24 saat durdurarak yapılan ilâçlar, envaı haplar, centiyan kökü kabuğu, acı ağaç, ravend kökü, hatmi kökü, güğercin otu kökü, pelin, bunlar bu usulde yapılarak süzülüp acı suyu alınır. İştiha vermek üzere yemeklerden evvel içilir.

Menku (İnfusion): Yani haşlama ki çay gibi demlendir-

mek demektir. Çiçek, yaprak, kök gibi ilâçları bir kab derunune koyarak üzerine miktarı malûm kaynar su döküp kabın ağzını güzelce kapayıp ve bir müddet dinlendirip ve ara sıra karıştırarak süzülmekten hasıl olan şeydir. Dinlendirmek müddeti körpelerde 15 ilâ 20 dakika ve nesçi sertçe olanlarda daha ziyade olur. Maamafih haşlanan ilâçların uzun müddet su da kalmamasına dikkat etmelidir.

İhlamur çiçeği, limon ve turunç kabuğu, menekşe ve kokulu olan nebat bu vechile yapılır. Yalnız nebatın çiçeğini makasla kesip meyvelerini kullanmak ve havanda ezmek lâzımdır.

Matbuh (décoction) : Türkçede kaynatma dediğimiz usuldür. Bir kabın içine konulan bir ilâç üzerine lâzımı kadar su koyarak ateşte kaynatmak suretile elde edilen maddeye denir. Kaynatmak müddeti muayyen değildir. Meselâ konulan su buhar olarak üçte biri veya üçte ikisi kalıncaya kadar kaynatılır. Bunlar da kına kına kabuğu, ayrık kökü, hububat tohumları bu suretle hazırlanır.

Taktir (distillation) : İnbikte kaynatılarak tebahhur edip bir boru vasıtasile soğuk sudan geçerek bir kap içine varan ve soğuk suyun borunun dış tarafından tesirile tekrar mayi haline geçmiş olmasına inbikten çekmek denir. Ekseriya kokulu ve uçucu terkibi hâvi olan ve ilâç olarak kullanılan bir çok nebatın kabukları, çiçekleri, yaprakları, gül suyu, çiçek suyu, nane, anason, razyana suları hep böyle elde ediliyor.

Usare (Suc) : Suyu ilâç olarak kullanılmak üzere taze koparılmış nebatatın sakları, yaprakları, çiçekleri, esmarı (yemişleri) dövülerek çıkan sulumsu maddeye denir. Bazı nebatatın suları az veya hiç olmadığı halde kendisinin sekiz misli su konularak ezilir, dövülür ve o tarzda elde edilir.

Nebatatın ekserisinin meyvesi ekşi olur. Bunlar sıkılarak ve süzgeç kâğıdından süzülerek alınan suyundan şuruplar yapılır. Vişne, frenk üzümü, ayva, elma suları bu neviden-

dir. Şurupları uzun müddet muhafaza etmek için en sade usul ateşte kaynadıktan sonra sıcak sıcak şişelerin içine konulup hemen ağızları kapanmalıdır. Kara dutun usaresini de böyle yapıp ağız ağrılarında gargara makamında kullanmak üzere hıfz etmek faydalıdır.

Şurup nasıl yapılır: Lüzûcetli olan sulu ilâçlara şurup tabir olunur ki bir şurupta üçte iki nisbetinde şeker bulunur.

Şurubun esasını ekseriya su teşkil ederse de bazan şarap ve sirke de olabilir, buna **şikencebin** denilir.

Şuruplar iki türlü yapılır: Ya soğuk, ya sıcak olur. Bir şurup tam kıvamında kaynatıldığı halde çok dayanır. İyice kaynatılmadığı zaman tahammür ederek bozulur. Çok kaynatıldığında şişe kenarlarında şeker billûrları hasıl eder. Şurubun kıvamında olup olmadığını anlamakta bir kaç tarz vardır: (1) Şurubun üzerine üflendiğinde üzerinde zar gibi bir şey hasıl olursa kıvamlı olduğuna delâlet eder. (2) Bir kaşık ucile biraz şurup alınıp doğrultulduktan sonra yan tarafından dökülünce inci gibi bir hal alırsa kıvama gelmiş demektir. (3) Baş ve şahadet parmaklar arasına biraz şurup alınıp üç beş milimetre açıldığı halde iplik gibi bir şey hasıl olur ki kıvamında demektir.

Ecza depoları ile gözlük ve eczayi tıbbiye satılan dükkânlarda şurup dereceleri bulunur. Bu alet şurubun içine sokulduğu zaman 30 dereceyi gösterir ise kıvam haline gelmiştir.

Şuruplar her halde iyi şekerden yapılmış ve berrak olmalıdır. Şekeri süzmek hususunda en elverişli tülbenddir. Soğuk şurup yapmak için yarım kilo su içinde bir kilo şeker halledileceğinden on iki saat kadar bırakılıp arada karıştırılarak badehu süzmelidir. Eczahanelerde yapılan şuruplar inbikden çekilmiş sular ile yapıldığından çok meharet lâzımdır.

Meselâ menekşe şurubu yapmak için şunlar lâzımdır:

Menekşe şurubu:

1 kilo Menekşe çiçeğinin yaprakları
2 » İnbik suyu
3 » Şeker

Gayet dikkatli temizlenmiş menekşe çiçeklerinin üzerine kaynamış inbik suyu döküp on iki saat bıraktıktan sonra bir yeni tülbendden süzülerek kalaylı bir temiz tencere içinde ve şekeri eriyinceye kadar karıştırılarak yapılır.

Âdi şeker şurubunu tasfiye etmek için bir kilo şeker, iki kilo su ve bir yumurta akı koyarak karıştırılarak yumurta akı zail oluncaya kadar kaynatılır.

TABABETTE KULLANILAN ŞURUPLAR

Kına kına, turunç kabuğu cinsleri, ravend, menekşe, altın kökü, acı marul, topuksenli gül, frenk üzümü, kara dut, ahu dudu, katran, kudret helvası ve saire.

İLÂÇLARIN TAKSİMATI VE HASSALARI

İlâçlardan her birinin bir hassası, şifalı tesiri bulunduğundan hassalarına göre yapılan taksimatı da şöylece gösterilmiştir:

Müleyyin ilâçlar (emollients): Tesirleri vücudü telyin etmek ve azaya, bedene yumuşaklık vermekten ibaret olup başlıcaları şunlardır:

Tatlı badem, zamg, salyangoz, arpa, Hurma, hatmi, ebegümeci, kepek, Fegül, nişasta ve patates unu, süt, keten, tapyoka, ciğer otu, bal. menekşe.

Göğüs ilâçları (pectoranx): Bilhassa göğüs hastalıklarında kullanılan ilâçlardır. Başlıcaları şunlardır:

Katran, Göknar filizi, Altın kökü, trementi, Yer sarmısağı, Menekşe, Poligala, salep.

Teskin edici ilâçlar (Calmants) — Sızı ve ağrıları kesmek, tahriş ıztırabını ve iltihap rahatsızlıklarını izale etmek hassalarını haiz olan ilâçlardır. Bunların şifalı tesirleri müleyyin ilâçlardan daha ziyadedir. Bunun diğer kısmı da dâfii teşennüç (antispasmodique) dir:

Kâfuru, misk, eter, portakal çiçeği, taflan, ıhlamur, yaban nergisi, şekayık.

Çıkartıcı ilâçlar (évacuants) — Bu ilâç müshillerle istifraya yarar ilâçlardır. Şunlardır:

Sarı sabır, calapa, şeftali çiçeği, şamlı, hindiba, kudret helvası, pırasa, demir hindi, Hint yağı, bal, erik, krem tartar, ingiliz tuzu, kışrımübarek, râvent, magnezi.

Kusturan maddeler de altın kökü şurubu ve tozudur.

Buruşturucu kabız ilâçları (astringents) — Bunların vazifeleri temas ettikleri beden nesiçlerini buruşturmaktır. Meselâ dudağın üzerine biraz sirke dokunacak olsa hemen orasının beyaz bir renk aldığı görülür ki sebebi de sirkenin dudakta cereyan eden kan damarlarının nesiclerini buruşturup sıkıştırmasıdır.

Meşe, böğürtlen çalısı, per klorür döfer, ayva, kırmızı gül, kibritiyeti hadit, şap, tanen, kınakına kabuğu, sirke.

Münebbih ve muharrik ilâçlar (Esuitants) — Hastalara takat ve derman veren ilâçlardır. Bunların bir kısmı pek çabuk tesir ettiği gibi bazılarının tesiri de gayet ağırdır.

Pelin, oğul otu, nane, kekik, sarmısak, limon kabuğu, karanfil, biber, anison, tere, portakal kabuğu, trementi, kahve, katran, vanilya, papatya, lavanta, poligala, safran, darçın, yer sarmaşığı, babür turpu, ada çayı.

Mukavvi ilâçlar (Toniques) — Vücude kuvvet ve derman veren ilâçlardır. Tesirlerinin sürekli olması dolayısile münebbih olan edviyeden tefrik olunurlar. Münebbih olan her edviyede cüz'î miktarda mukavvilik hassası da vardır ve şunlardır:

Kakao, ömür otu, kınakına, kahve, simaruma, ceviz, kola, limon kabuğu, portakal kabuğu, kantaron çiçeği, şahtere, turunç kabuğu, güvercin kökü, cinsyan kökü, acı ağaç, tirfil.

Hepsi fevkalâde mukavvilik hassasını haizdir:

Ter veren ilâçlar (Sudorifiques) — Vâkıa sıcak içilen her ilâcın ter getirmek hassası varsa da muharrik bulunan edviyenin cümlesinde bu hassa pek farklı bir surette görülür. Bunlardan maada bazı nebatatta ter getirmek hassası daha

ziyade bulunur ki başlıcaları şunlardır:

Şahtere, nişadır, saparna, kabak, mürver, bofo, janborandi, sasafraş, ıhlamur, çöp çini, çay, çöğen.

Abdest ettirici ilâçlar (Diurétique) — İdrar veren ilâçlardır. Soğuk olarak çokça içilen meşrubatın kâffesinde bu hassa vardır. Bu hassa ile muttasıf ilâçların başlıcaları şunlardır:

Kuş konmaz, beş parmak otu, mürver çiçeği, ayrık kökü, çiçek fidanı, yüksük otu, maydanoz, ardıç, çidem soğanı ve tohumu, vişne ve kiraz çöpü, mısır püskülü, ada soğanı.

Serinlik veren ilâçlar (Rafraichissants) — Bazı hastalık ve sebepler dolayısile içeriden gelen sıkıntı ve rahatsızlığı izale ile serinlik veren ilâçların başlıcaları şunlardır:

Kiraz, portakal, don, ayrık kökü, büğürtlen, kuzu kulağı, limon, frenk üzümü, elma, demir hindi.

Sıracaya karşı müstamel olan ilâçlar — Bünyenin fevkalâde zaafından tevellüt eden, sıraca tabir olunan hastalığı tedavi ile bedeni takviye eden ilâçlardır. Mukavvi olan yiyecek ve içeceklerin hepsi bu kısma dahildir:

Kahve, tere, ömür otu, balık yağı, iyot, ceviz yaprağı, kınakına, bayır turpu, kükürt, iyotlu tanen şurubu mezkûr hassalarla muttasıf olan ilâçlardan sayılır.

İLÂÇ TAKVİMİ

İlâç takvimi — İlâçların iyileştirici hassaları havi olduğu zamanda toplanmasında bir çok iyilikleri bulunduğu tecrübe ile sabittir. Bu cihetle akla geldiği zaman toplanmasından ise zamanında koparılmasına ehemmiyet verilmesi lüzumlu olduğu âşikârdır.

Eczacılık bakımından bunların toplanma mevsimleri aşağıda gösterilmektedir:

Mart — Menekşe çiçeği, şeftali çiçeği toplanır ve şurup imal olunur.

Mayıs — Pelin, tere, yer sarmaşığı, bayır turpu, inci çiçeği, yabani hercai toplanır.

Haziran — Şahtere, hatmi, poligala, hodan yaprakları, gelincik, papatyalar, portakal, ıhlamur, mürver çiçekleri

toplanır. Vişne, frenk üzümü, böğürtlen şurupları yapılır ve vişne kurularının muhafazasına itina edilir. Vişne çöpleri kaynatılıp işetici olarak kullanılmak üzere muhafaza edilir.

Temmuz — Pelin, ebe gümeci, nane, kantaron, oğul otu, melisa, büberiye, ada çayı, zater, kekik, hayvan perçemi gibi nebatatın yapraklarile tepeleri koparılır. Gelincik, lavanta karanfil, hanımeli çiçekleri toplanır.

Ağustos — Ceviz yaprağı, hatmi, ömür otu çiçekleri, kişniş taneleri toplanır.

Eylûl — Kuş konmaz, hindiba, ayrık kökü, razyana, eğrelti otu, hatmi, bayır turpu, valeryan, meyan, labada otu kökleri toplanır.

Teşrinievvel — Râvend, Valeryan, çilek fidanı kökleri ve meşe yaprağı, ardıç tohumu, ve ayva çekirdeği toplanır.

Teşrinisani, kânunuevvel ve sani ve şubat, nisan aylarında evler için ilâç yapılacak hiç bir şey bulunmaz.

EV İLÂÇLARI

Evlerde kullanılacak nebatî ve madenî bazı ilâçların isimleri ile tertiplerini ve neye yaradıklarını aşağıda yazmayı faydalı bulduk:

Acı ağaç — Kuvvet verici, hazmı kolaylaştıran ve hummayı defedici bir maddedir. Akşamdan soğuk suya bir miktar bırakılıp sabahleyin süzerek yemeklerde fincanla içilir, yahut çay gibi kaynatılarak soğutulup içilir, toz ve hulâsaları da yapılır.

Elli gram suda on gram acı ağaç kaynatılır, biraz da şeker ilâve edilerek bir tabak içine konur ve üzerine bir kaba kâğıt konursa sinekleri öldürür. Bu hayvanların vücudüne ve çoğalmasına meydan vermez.

Ardıç tohumu — İdrar vericidir ve mideyi temizleyip düzeltir. Suda haşlanır. Murabbası, ruhu, hulâsası yapılır. Sidik zoru denilen (mesane nezlesi) nde idrarı çoğaltmak için kaynatılarak içilir.

Ardıç katranı — Doktorlar; kendi tertiplerine göre yapılmış olan katran suyunu ekseriya göğsü yumuşatmak ve id-

rarı açmak, idrarın fena kokularını gidermek için kullanırlar.

Katran; cilt hararetlerini teskin için merhemini yaparak haricen de kullanılır. Eczanelerde bir de pelesenkli katran hulâsası vardır. Bir yemek kaşığı katran 250 gram kaynatılmış su veya süt, yahut çay ve ıhlamur ile karıştırılır. Sabahları aç karnına ve yatmadan içilir.

İspirto — Pancar ve havuç ve sair bir çok şekerli maddelerin inbikten çekilerek elde edilen sularıdır. Çok kullanılırse hararet ve sarhoşluk verir ve ekseriya sızıları durdurmak için cilde sürülür. İlâç olarak içilmek için de ruhu, eksiri yapılır ve her maddenin ruhunu, cevherini çıkarmak için kullanılır. Yağlı lekeleri çıkarmak için bir temiz bez parçasile ispirto kullanılır. 250 gram ispirtoya 10 gram kâfuru koyup eritilerek kâfuru ruhu hasıl olur ve yel sızılarında sürülerek âzamî bir faydası görülür.

Asit finik (Hâmızı finik) — Maden kömürünün taktir edilmesile elde olunan bu madde; yakıcı bulunduğu cihetle elle dokunulmaz. Kangren olmuş yaraları temizlemek, akrep ve arı gibi zehirli hayvanların soktukları yerleri geçirmek için hafif hafif dokundurulur.

Hayvanların deri hastalıklarında dahi bu suretle kullanılır. Asit finiğin yüzde bir nisbetinde yapılan suyu istimal olunduğu gibi yüzde on nisbetinde yapılmış asit finikten geçirilen paket içindeki pamuklar da yaraları örtmek için kullanılır. Pek kuvvetli yapılan asit finik yakıcıdır.

Ada çayı — Kaynatılıp içilirse linet verir. Fakat pişirilip soğuklandırılırsa kabız yapar. Ağız ağrılarında gargara edilirse iyi gelir. Vücut iltihabında da banyosu yapılır. Kokulu sirkelere katılır. Tütsü halinde dahi taaffün ve fena kokuları izale eder.

Ada soğanı — İdrar vericidir. Öksürük ve istiska gibi hastalıklarda ve kalp hastalıkları dolayısile olan bacak şişlerinlerinde, ruh ve hulâsa halinde verilir. Şurubu yapılabilir.

Sıcak ve yakıcı bir maddesi olduğundan kullanmasında itina etmek lâzımdır.

Afyon — Kabız verici, uyutucu ve uyuşturucudur. Haşhaş kozaları taze iken çizilerek sütü alınıp kurutulmakla hasıl olur. İcabına göre ishali kesmek, öksürüğü, ağrı ve sancıları gidermek için yalnız kendisi veya mürekkebatı yahut ruhu, tozu, hulâsası kullanılır. Afyondan morfin, veteyain, papavdin, Tarsein, Kodein, Tarkotin gibi tesirli maddeler çıkarılır. Bunların kâffesi ancak doktor tavsiyesile kullanılabilir.

Eğrelti otu — Barsaklarda hasıl olan şerit (tenia) denilen ve solucan nevinden olan hayvanları düşürmek için doktor tarafından tavsiye edilerek kullanılır.

Altın kökü — Mukavvi bir madde olup bilhassa göğüs illetlerinde ve müzmin öksürüklerde veya dösantriya denilen hastalıkta menkuu ve tozu, şurubu kullanılır.

Çocuk öksürüklerinde balgam sökemeyip te hırıltı ziyadelenirse aşağıdaki tertip çocuğu kusturuncıya kadar on dakikada bir kahve kaşığı verilir:

Altın kökü tozu	40 santigram
Altın kökü şurubu	40 santigram

Dösantriya illetinde orta yaşlılar ve ihtiyarlar için de şu tertip kullanılır:

1,5	Gram	Altın kökü
1,5	»	Sıcak su

Bu tertip dahilinde altın kökü yarım saat kadar sıcak suyun içinde bırakılıp menkuu yapılır. Saatte bir yemek kaşığı istimal olunur. Kay geldiği takdirde daha ziyade fasılalı alınır. Bu tertip yalnız süt içmek üzere üç defa yaptırılıp içilirse dösantriya da geçer.

Amonyak (Nişadır ruhu) — Nişadır ve sönmemiş kireç vasıtasile çıkarılır. Tabiî olarak bazı nebatlarda ve hava dahilinde ve apteshanelerde bulunur. Apteshanelerde idrarın tahallülile husule gelir. Bu ruh sızıları ve yelleri izale için ispirto ve zeytin yağı ile beraber cilde sürülür. Zehirli böcek-

lerin soktukları yerlere sürülür. Bir kaç damla bir bardak şekerli su içine konarak bir sarhoşa verildiği halde gasiyan getirmekle beraber ayıltır. Sıcak havalarda ve hava ufunetlerinden zarar gelmemek üzere veya bayılmış bir adamı ayıltmak için koklatılır. Nezlelilere de koklatılırsa burnu açar.

İngiliz tuzu — İshal yapıcıdır. Bazı maden suları içinden çıkarılır ve magneziyi havi bir nevi fahmiyeti kils; zaç yağile muamele edilerek de hususî bir surette yapılır. Tabiata, şahsa ve bünyeye göre 4 gramdan 60 grama kadar verilir. Soğuk içirilir. Bu müshil kansızlığa düçar olanlar tarafından içilirse sonradan kabızlık getirir ve çok su içirir. Bu gibiler doktorlara muhtaçtır.

Dösantriya hastalığının tedavisinde müshil makamında ilk gün 50, ikinci gün 40, üçüncü gün 30 gram İngiliz tuzu alınıp yalnız süt içilir.

Anason tohumu — Uyuşturucu bir maddedir. Suda haşlanarak ve toz yapılarak istimal olunur. Zeyti tayyarı ve ruhu da vardır. Ruhu damla ile alınır. Bir iki damlası uyumıyan çocuklar için münasiptir. Yüzde iki nisbetinde haşlanıp fincan fincan içirilir. Emzikli çocuklara anason suyu üç misli süt ile karıştırılarak sancıyı kesmek için de verilebilir.

Ayrık kökü — (Recine de chiendent) köpekler bu kökü kemirip kay ettikleri için Fransızlar bu ismi takmışlardır. Belsoğukluğu (Hirkatülbevl) ve istiska, mesane nezlesi (sidik zoru) nda idrar verici olarak kullanılır. Suda kaynatılıp süzülür ve soğuk soğuk içilir. (250) gram suda on gram miktarı bir çeyrek saat kaynatılıp soğuduktan sonra fincan fincan içilir.

İyod [*] — Deniz yosunlarından ve süngerden çıkarılır. Deniz havasında dahi bulunur. Bunun için sıracalı adamlara deniz havası iyi gelir. Umumiyetle gemicilerin kuvvetli ve

---

[*] İyodö Kortva namında bir kimyager 1811 tarihinde deniz otlarını ve sularını tecrübe ederken bulmuştur.

bünyeleri sağlam oluşu mütemadiyen deniz havasındaki iyodla teneffüs etmelerindendir. İyod ile ruhu bazı eczalara katılarak haricen de kullanılır.

Halk lisanında (Çelik şurubu) denilen «iyodu evveli hadid» şurubu dahi iyod ve çelik ekintisi ile imal olunarak vücudda olan kanı çoğaltmak için kullanılmaktadır. Şimdiki halde doktorlar çelik şurubunu ceviz yaprağı şurubile müsavi miktarda karıştırarak **«iyodlu tane şurubu»** kullanmayı tercih etmektedirler. Bilhassa çocuklar için daima bu tertibi yapmaktadırlar.

İyodlu pamuk — Yel ve sızı ve romatizma için faydalıdır. Çocukların göğüs hastalıklarında göğüslerine ve arkalarına konup hafif kırmızılık hasıl oluncaya kadar bırakılır.

Baldıran otu — Şiddetli bir zehirdir. Baldıran yaprakları maydanoza benzediğinden aldanmamalıdır. Maydanozdan farketmek için şunlara dikkat ediniz: Alâmeti farikası sapı mor, yaprağı koyu yeşildir; kokusu çok fenadır. Maydanozun kokusu ise malûmdur. Bu yaprak müsekkin lapalar sırasına girer ve hulâsası göğüs illetlerinde ve haricen şişleri gidermek için yapılan merhemlerde kullanılır. Doktorun tavsiye ve malûmatı olmadıkça kullanılması caiz değildir.

Badem yağı — Bunun iki nev'i vardır: Biri tatlı badem yağı, öteki acı badem yağıdır. Tatlı badem dahilen sübye ve şurup ve haricen pomata merhem halinde istimal olunur. İçinde bir gram kireç söndürülmüş yirmi beş gram sudan lüzumu kadar alınıp badem bağile halledildikte merhem gibi bir şey olur. Bu merhem ateş yanıklarını savuşturmak için kullanılır. Badem yağı kulak akıntısı hastalığına düçar olanların kulaklarına günde dört beş damla damlatılır. El çatlağına vücudün bazı mahallerinde hasıl olan çatlaklara sürülmek üzere kullanılır. Badem yağı küçük çocukların ve hattâ süt çocuklarının kabızlıklarını defetmek için yarım kahve kaşığından dört beş kahve kaşığına ve amel verinceye kadar yarım saatte bir kaşık miktarı verilir. Bunun gibi eptest boz-

mıyan çocukların makadlarına da sürülür.

Çocukların göğüs hastalıkları için bir kahve kaşığı miktarı ihlâmur veya hatmi şurubu gibi şuruplar ile karıştırılarak kullanılır. Acı badem yağı ekseriyetle kundura, çekme, çizme ve rugan ayak kabılarını yumuşatmak için kullanılır.

Badem yağı sabunu — Buna ilâç sabunu dahi denir. Yumuşatıcı bir hassası olduğu gibi ishale dahi yardım ettiğinden müshil haplarla beraber kullanılır. Soda kostik münhalli üzerine badem yağı izafesile yapılır ve aptest etmeleri mümkün olmıyan kimselerin makadlerine sokulur. Çıbanların kabuklarını yumuşatmak ve temizlemek için de müşamba yapılarak sarılır.

Balık yağı — Morina balığının kara ciğerinin su buharı üzerinde ısıtılarak sıkılıp elde edilen yağıdır. Lenfavi bünyeldilere ve sıracaya istidadı olanlara ve her nevi ciğer hastalıklarına büyük faydası vardır.

İyi ve âdi nevileri bulunur. İyi nevileri daima kapalı şişeler içinde veya ayrıca font fıçılarla gelmektedir. Rengi sarıdır. Diğeri ise siyaha mail renkte olup içimi gayet ağırdır. Evvelce Avrupa kıtasında İrlanda ve Norveç ve Amerikada Terno adası taraflarında çok kullanıldığı halde şimdi her tarafta kullanılmaktadır. En âlâsı Terno ve Norveçten gelenlerdir. Balık yağının terkibinde iyod bulunmak hasebile vücuda pek yarar, içimi biraz ağırca olduğundan turunç kabuğu şurubu ilâvesile veya ayrıca sübyesi yaptırılarak içilir. Balık yağının içilmesini müteakıb ağıza bir kaşık kahve alınması ve yahut ayrıca elma yenmesi dahi ağızda kalan kokuyu izaleye kâfidir. Midesi hazm etmek kuvvetini haiz bulunmıyanlara balık yağı ishal verir ve iştihasını tenkıys eder. Bunun için balık yağı istimali zamanında bu gibiler iştihayı davet edici diğer ilâçlar, meselâ kına kına hulâsası içmelidirler. Balık yağı istimali zamanı havaların oldukça soğuk olduğu zamandır. Kaşık ile içemiyenlere ayrıca altı tanesi bir kutuda balık yağı kapsülü vardır. Kış mevsiminde nisana kadar çocuklara; meme çocuklarına balık yağı verilmesi lâzım gelir.

Çünkü güneşten mahrum bulunan yavrucuklar ancak balık yağı ile güneşten alabilecekleri büyük faydayı temin etmiş olurlar.

Bit otu — Bit kırıcı bir tohumdur. Bir parça su ile haşlanarak yapılan matbuhu başa sürülür. Baytarlar da kullanırlar. Zehirli olduğundan dahilen kullanılmaz. Doktorlukta da böyle bir maddenin yeri yoktur.

Bizmut — «Tahtı azotiyeti bizmut» beyaz, tebeşiri andırır. Sıkleti hafif bir madde olup dövülerek toz haline getirilir.

İshalleri keser, mideyi ıslah için ya toz halinde veya şurup ve zamk mahlûlü içinde kullanılır. Bu ilâç alındığı zaman mevaddı gaitanın rengi siyahlandığından merak edilmemelidir. Bizmut haricen cild hastalıklarından egzemayı kurutmak için toz halinde kullanılır.

Birinci tertip: Tahtı azotiyeti bizmut 3 gram altı güllâca taksim edilerek ishal kesilinceye kadar saatte bir alınır.

İkinci tertip: Zamk mahlûlü 150 gram, tahtı azotiyeti bizmut 2 gram; ishal kesilinceye kadar şişe çalkanarak saatte bir fincan içilir.

Papatye çiçeği — Âsab için mukavvî, ayrıca midevî bir maddedir. İspazmoza karşı ilâç olduğu gibi solucanları da düşürür. Yüz gram suda bir gram miktarı haşlanıp içilir. Şurubu da yapılır.

Pehlivan yakısı — Kabartıcılık hassasına malik bir yakıdır. Şahmı hinzir ve reçine ile balmumu birlikte eritilip süründükten sonra içine kunduz böceği meshuku koyup bez üzerine yaymakla hasıl olur. Zatürree, müzmin romatizmada ve bel ağrılarında ve sair ciğer hastalıklarında ve ciğer zarlarına su dolması (insıbadı cenb) hastalıklarında cilde yapıştırılıp vücudün biraz suyunu alırlar. Bu yakıyı cild üzerinde on saat terketmek lâzımdır. Kabarma hasıl olduktan sonra bir iğne ile delinip suyu çıkarılarak orası muzadı taaffün olan asidborik mahlûlile yıkanır. (Vazelin borike) merhemi

sürülür. Şayet kabartmazsa kırmızılık görülen yere keten tohumu lapası koymak lâzımdır. Bu yakıyı koymaktaki maksad içerdeki iltihabı dışarı almak içindir.

Turunç kabuğu — Midevidir. Acı matbuhlara ve mideye kuvvet veren ilâçlara ve bilhassa kına kına hulâsasına müsavi miktarda katılır. Çiçeğinden taktir edilerek çiçek suyu çıkarılır. Bu su ferah vericidir. Kalb halecanlarında, sar'a ve sair sinir hastalıklarında ve ihtinakı rahm (rahim boğulması) hastalığında büyük faydası vardır. Ruhu, şurubu olur hulâsası da vardır.

Mide için tertibi: 5 gram turunç kabuğu, 300 gram su, 3 gram bikarbonat de sut; bu üç yüz gram su da turunç kabuğu haşlanıp sonra karbonat karıştırılır.

Trementi — Çam cinsinden bir ağacın kabukları yarılarak akıtılan bir mayidir. Hap suretinde alınırsa midede ikiye ayrılır ve ruhu ciğerlerden nefes borusu basıtasile harice çıkar ve zeyti de idrar yolu vasıtasile çıkarılır. Bunun için hapları öksürük hastalıklarında ve idrar yolu nezlelerinde kullanılır. Trementide solucan düşürmek için hafif bir hassa da vardır. Sızılarda zeyti tayyari sürülmek suretile kullanılır. Elbiselerde hasıl olan katran ve yağ lekeleri; bir beyaz bezle trementi sürülmek suretile giderilebilir.

Öksürük olan çocuklarda trementi zeyti tayyarından bir küçük fincan tabağı sıcak su içine on damla damlatılarak çocuğun yattığı odaya konur ve çocuk bu havayı teneffüs ettikçe öksürüğüne çok faydası olur.

(Sidik zoru) idrar nezlesi için tertip:

Su ile kaynamış trementi 10 gram, Magnezi kalsine miktarı kâfi. Bu tertipten 36 hap yapılır. Saatte bir olmak üzere büyükler için günde on iki tane alınır. Ve bu tedavi esnasında hafif surette mide bozulmak ihtimali vardır.

Tiryak — Azak eğeri, zencefil, menekşe kökü, tarçın, ada sovanı, afyon, anason, maydanoz tohumu ve emsali altmış türlü ecza bir miktar trementi ve bal ile karıştırılarak macun haline getirilerek yapılır. Ağrıları teskin için dışardan sürü-

lür. Halk arasında ekseriyetle çocukları uyutmak için kullanılırsa da içinde afyon bulunduğundan nihayet derecede muzır olduğu muhakkaktır. Bunun için bu hususta kat'iyyen kullanılmamasını tavsiye ederim.

Demir hindi — Yemen ve Hindistan tarafında bulunan bir ağaç meyvesinin usaresidir. Lâtif, hararet kesici, idrar ve ferahlık vericidir. Arablar bu yemişin kabuğu ile hüceyrelerini ayrı ayrı kullanırlar. Kabuğunda kabız verici, yemişin içindeki tanelerde aptest ettirici hassa vardır. Sarılık illetinde müshil makamında kullanılır.

Hafif müshül tertibi

15—30	Gram	Demir hindi
2	»	Münhal kırem tartar
25	»	Çiçek suyu.

Bu tertip yirmi dört saatte bitirmek üzere fincan fincan içilir. Sarılıkta ise bu tertip kullanılır: Bir miktar demir hindi sıcak veya soğuk su içinde bırakıldıkta hassası çıkarılarak içilir ve macunu da yapılır. Çabuk menkuunu yapmak için sıcak su kullanıldığı gibi soğuk suda on iki saat bırakılır ve süzülerek içine şeker ilâvesile şurup gibi içilir. Harareti keser. Sıcak suyun kabı ya toprak, ya şişe veya emaye bir kap olmak lâzımdır. 250 gram suda yirmi gram demir hindi kaynatılarak alınan su tekrar (500 gram) şekerle kaynatılıp şurubu yapılır ve muannid kabızlığa karşı günde üç dört fincan içilir.

Demir hindi ağacı iptida Mısırda bulunup sonra Hindistan ve Antil adalarına götürülmüştür. Mekkede, Yemende dahi bulunur. Hicaz ve Suriye taraflarında daima şerbetini içerler.

Tabiî kabız olanlar müleyyin bulunmak için Avrupadan gelen (demir hindi pastili) on tanesi bir kutuda olarak satılır. Bundan icabına göre yatarken bir veya iki tane alınır ve her eczahanede bulunur. Mekkenin demir hindisi en âlâsı ve pahalısıdır.

Tenekâr — Buruşturucu ve kabız verici beyaz bir tozdur.

Asya kıtasının cenup cihetinde bilhassa Hind ve Çin havalisindeki göl sularında bulunur ve sod mahlûlünden hamızı bor geçirilerek de elde edilebilir. Ağız ağrıları için gargara ve tuzlu balgamlarda merhem olarak kullanılır. Pek az miktarı kola içine karıştırılarak kolalı gömleklere cilâ verilir. Ağız ağrılarında kullanmak için yüz gram kına kına matbuhu içinde beş gram borit sudu eridip 20 gram kara dut şurubu ilâve edilerek çeyrek saatte bir gargara edilmelidir.

Tutya çiçeği — (Hamızı tutya) Tutya madeni kızgın ateşte yakılarak kireç haline getirilir. Doktorlar tarafından ispazmoz ve sar'a ve asabî baş ağrılarında dahilen kullanılır; kabızdır. Pomadası dahi olur:

Vazelin borike 30 gram, Tutya çiçeği 3 gram.

Tizâp (kezzab) — Yakıcı bir mayi olduğundan kullanılmasında büyük dikkat ve itina lâzımdır. Âdisi ekseriya tuz ile karıştırılarak fena kokuları gidermek için helâlara dökülür. Kuyumcularca altının eritilmesi hususunda kullanılan altın suyu terkibine dahildir. Bu terkib müsavi miktarda tizab ile hamızı kibritten müteşekkildir. Kimyada ise buna (mâi zerrin - eau Regale) ismi verilmektedir.

Sâleb — İki karış boyunda bir otun soğanıdır. Eskiden beri İran tarafından gelirdi. Şimdi Türkiyede, Kastamonu vilâyetinde de pek çok yetişiyor. Göğüse çok faydalı, besleyici fakat kabızdır. Zorca dövüldüğünden su buharına tutulduktan sonra toz haline getirilir. Süt ile veya sade kaynatılıp sıcak içilir. Sütün donmasına yardım ettiği için dondurma sütünün içine konur, kışın içilmesi faydalıdır.

Centiyane kökü — (Racine de gentiane) midevî ve mukavvidir. Hulâsası, tozu ve matbuhu olur. Tesiri kına kına derecesinde olmakla beraber fiatça ondan ucuz olduğu için fıkara kına kınası derler.

Cıva merhemi — Ayni miktar hinzir yağı veya vazelin, yahut lanolin ile havanda dövülerek yapılan bir merhemdir. Vücudda (âne kehlesi - âne biti) kırk ayak tabir olunan bir

bit hasıl olunca hamama gidilerek vücuda sürülür. Yarım saat sonra arab sabunile yıkanılır ve temiz çamaşır giyilir ve kirli çamaşırlar güzelce kaynatılır ve bütün yatak çarşafları da değiştirilir.

Dâülefrenç denilen frengide de sürülmek suretile kullanılır ve bu merhem sürüldükte hastanın ağzından salya akmak ihtimali de vardır. Maamafih doktorun malûmat ve tensibi lâzımdır. Beladonlu civa merhemi haricen şişlerin dağılması için de kullanılır.

Çam sakızı — Çam ağacından akıtılan sakız, sıcak su ile temizlenerek elde olunur. Uyandırıcılık hassası vardır. Bel ağrılarına faydası olduğundan yakısı yapılır ve konur. Sair merhemlere ve yakılara da katılır.

Çelik tozu — Mukavvî ve kabızdır. Karboniyeti sut mahlûlü üzerine kibritiyeti saf izafesile elde edilir. Bazı maden suları içinde tabiî olarak bulunur. Hamızı mazı - acide tanique - lokman ruhu ve ispirto, taktir edilmiş su ve dövülmüş mazı ile elde edilir. İshalleri durdurmak için dahilen ve bel soğukluklarını def için şırınga ile kullanılır. Aşağıdaki tertip saçı dökülenlerin başına bir sünger ile sürülüp saçların dipleri güzelce uğuşturulursa çok fayda verir.

200	Gram	Kına kına matbuhu
2	»	Hamızı mazı
5	»	Tenekâr.

Haşhaş başı — Uyuşturucu ve uyutucudur. Bazı ağrıları ve bahusus diş ağrılarını teskin için ya su ile bir bez ıslatılarak vurulur ve yahut gargara suretile kullanılır.

İki aded haşhaş, 300 gram su, 5 gram Tenekâr haşlanır.

Haşhaşın şurubu da yapılır, uyutmak için küçük çocuklara yalatılır ise zayıflık ve sersemlik vereceğinden iyi değildir. Çocukları aptal eder. Kat'iyyen kullanmayınız.

Hardal tohumu — Yakıcı ve münebbih bir tohumdur. Hardal tohumunun beyazı yemekte iştiha getirmek için az miktar yenir. Siyahı ile lapa yapılıp sızlayan, ağrıyan yerlere

konulur. Kâğıt üzerine sürülüp kurutulmuş olanları dahi vardır ve buna (hardal kâğıdı) yahut (papye rigolo) denilir. Bu kâğıdın hardallı tarafını suya veya sirkeye batırıp ağrı olan mahalle yapıştırmalı, biraz yakınca kaldırmalıdır. Ve kaldırılan mahalli de ılık su ile silmelidir.

Horsanin — Horsanî denilen tohum sönmüş kireç ve ispirto ve su ile taktir olunarak ve sıcak iken içine hamızı hal ilâve edilerek elde edilir. tozu solucanları düşürmek için şeker ilâvesile istimal edilir. Pastili ve kurabiyesi de yapılır. Yalnız verilecek kimse için miktarını tayin etmek lâzımdır ki bunun için bir doktora müracaat etmek icab eder. Çünkü çocuklarda yirmi dört saat zarfında bir buğdaydan fazlası tehlikelidir. Her halde bir doktorun tevsiye ve tertibi lüzumludur.

Hatmi çiçeği — Haşlamasında göğüse faydalı ve ferahlık veren bir yumuşatıcı tesir bulunduğundan nöbet şekerile karıştırılarak balgam söktürmek için kullanılır. Kaynatılmışının içine yüzde iki nisbetinde asidborik karıştırıp bir bez batırarak yara ufunetlerini gidermek için haricen de kullanılır.

Matbuhu inkıbazda ihtikan suretile dahi kullanıldığı gibi çiçeği de çıbanları oldurmak için lapa halinde kullanılır. Hatmi kökünün menkuu göğüse faydalı ve ferahlık vericidir. 250 gram suda beş gram kaynatılıp saatte bir fincan içilir. Şurubu ufak çocuklara günde beş altı kaşık verilirse göğüslerini yumuşatıp ferahlık verilmesi temin olunur.

Tarçın — Uyandırıcı, âsabı teskin edici münebbih bir maddedir. Âlâsı Hindistanda Seylân adasından gelir. Ağacı on metreye kadar büyür. Meyvesi ünnab gibi olur.

Tarçın o namdaki ağacın dallarının kabuğudur. Tozu, ruhu ve şurubu kullanılır. (250) gram ispirtoya 20 gram tarçın tozu konulup on beş gün ara sıra çalkandıktan sonra bir kâğıttan süzülür. Her yemekten evvel bir kahve kaşığı yarım fincan su ile içilecek olursa mideyi düzeltir ve temizler. Tarçın matbuhu dahi midevî olmak üzere her yemekten sonra içilir, tozu midevî tozların terkibine konduğu gibi lezzet ver-

mek için bazı yemeklerde biber gibi de kullanılır.

Duvr sufufu — Müsekkin ve kabızdır. Kibritiyeti potas ve azotiyeti potas ve ırküzzeheb denilen nebatın kökü ve miyan kökü ve afyon hulâsası gibi maddeler toz haline getirilerek yapılır ve iltihabı kasabat ve müzmin rihi tayyar ve ishal hastalıklarında kullanılır.

Râvendi çin — Kuvvet verici, mideye faydalı ve müshil dir. Kullanması gayet lâtif olup fiilini mideye kuvvet vererek icra eder, çocuklara ve kadınlara pek elverişlidir. Şurub, hab ve toz halde verilir, ruh ve hulâsası vardır.

Mide ve barsakları yormadıktan başka iştihayı da tahrik eylediğinden doktorlukta çok kullanılır.

Midevî toz tertibi

15	Gram	Râvendi çin
9	»	Magnezi
6	»	Safi karboniyeti sut (bikarbonat desut)

Her yemekten sonra bir kahve kaşığı alınır.

300 gram Râvendi çin menkuu, 3 gram kibarbonat de sut; saatte bir fincan olmak üzere yevmiye içilir.

10 gram ravend şurubu, 10 gram Kudret helvası şurubu, 10 gram Tatlı badem yağı; çocuklara ishal vermek için.

Bu miktar altı aylık çocuktan dört yaşındaki çocuğa kadar çocuğun sinnine göre bir veya iki defada alınmak üzere kullanılacaktır.

Râvend menkuu sarılık ve dö Santriya illetlerinde de safra çıkartmak üzere kullanılır.

Retaniye gökü — Kabızdır. Retaniye kökü toz yapılıp kaynatılarak bir hulâsası yapılabilir. Bu hulâsa müzmin ishalleri kesmek için diğer ilâçlara katılarak kullanılır.

15	Gram	Retaniye kökü
200	»	Su
30	»	Kara dut şurubu.

On beş gram kökün matbuhu yapılarak 30 gram kara dut

şurubu ilâvesile ağız ağrılarında mukbiz gargara makamında kullanılır.

Zaçı kıbrıs (Kibritiyeti hadid) — Buruşturucu ve kabızdır. Demir ekintisi üzerine hamızı kibrit mahlûlü koyarak elde edilir, kansızlık ve hummai münkatıada büyükler için iki buğday miktarına kadar doktorlar tarafından kullanılabilir, fena kokuları izale eylediğinden halâlara dökülür.

Zaç yağı — Hamızı kibrit namile maruftur, ferahlık verici harareti kesici, hazmı kolaylaştıran bir mayidir. Gayet yakıcı olduğundan el ile dokunulmamalıdır. Ancak damla ile kullanılır. Bir kaç damlasile yapılan gayet ekşi bir limonata harareti kesmek üzere içilir. Gazozlar bikarbonat de sut denilen sani fahmiyeti sut üzerine bu zaç yağı dökülerek hususî aletlerle yapılır, helâ taşlarını beyazlatmak için tuz ruhu gibi kullanılır.

Sinameki — Müshül bir yapraktır. Haşlaması kullanılır. Çöplerinin ayıklanması şarttır. Yalnız olarak kullanılmasında ağrı verdiğinden şu tertib vechile kullanılırsa daha elverişli olur.

Sinameki müshil tertibi

18	Gram	Sinameki
25	»	Kudret helvası
18	»	İngiliz tuzu
6	»	Anason tohumu

Bu tertip 150 gram su ile yarım saat kadar haşlanıp hepsi birden büyükler için alınır.

Sirke ruhu — Ferahlık verici bir mayidir. Baş ağrılarını def için haricen kullanılır.

Poligala kökü — Az miktarı balgam sökücü ve idrar verici ve çok miktarı kusturucudur. İltihabı ree ve öksürüklerde balgam söktürmek için menkuu verilir.

Poligala menkuu	200	gram
Havlu pelesengi şurubu ve Acı marul şurubu	20	»
Altın kökü şurubu	5	»
Taflan suyu	1	»

Bu tertip küçük çocuklar için günde beş altı kahve kaşığı büyükler için ayni miktar yemek kaşığı ile alınır.

Kantron çiçeği — Kuvvet verici, mideye faydalı, ateşi ve hummayı kesen, kan durdurucu bir maddedir. Haşlanmış suyu, yani menkuu çok kuvvetli ve kuvvet verici olup iştiha celbetmek üzere de şeker ile içilir.

Kantron çiçeği	3 gram
Su	300 »

Bu tertip üzere temiz bir kapta bir çeyrek saat kaynadıktan sonra süzülüp 50 gram turunç veya çiçek suyu şurubu ilâvesile her yemek arasında bir fincan içilir.

Sulfato (Sulfate de quinin) — Beyaz ve ipek gibi yumuşak ve gayet acı bir tozdur. Az miktarı, yani iki üç buğdayı kuvvet verici ve şahsına göre 6-16 buğdaya kadarı ateş ve hummayı gidericidir. Hap, güllâç ve mahlûl yağ ve ruh olarak kullanılır;

Sulfatonun su ile ezilmişi; hapından ve güllâcından daha tesirli ise de acı ve pek aşağı olduğundan herkes içemez. Sulfatonun miktarı insanların yaşına göre değişir. Her gün ve gün aşırı gelen sıtma nöbetlerinde büyük yaşlarda bulunanlar için aşağıdaki tertip münasiptir:

Sulfato	75 santigram
Centiyan hulâsası	Miktarı kâfi

Bundan beş hap yapılıp nöbete mukavemet için nöbet gelmeden evvel saatte bir alınır. Hap veya güllâcın midede kolaylıkla hallolup kana karışması için üzerine bir fincan limonata içmek iyidir. Sulfatonun güllâç tertibi şudur:

Sulfato	60 satigram
Bikarbonat de sut	1 gram

Bundan dört güllâç yapılıp nöbetten evvel saatte bir alınır. Sekiz yaşından on beş yaşına kadar aşağıdaki tertip kullanılır:

Sulfato	30 santigram
Gliserin	Kâfi miktarda

Bundan üç hap yapılır. Sıtma gelmeden evvel saatte bir

verilir. Küçük çocuklarda 1 - 5 yaşına kadar sulfato merhemi ve ruhu oynak yerlerine ve bel kemiğine sürülmek suretile kullanılır. Sulfatonun bir de fitil olarak kullanılması vardır ki makada sokulur. Sulfato ruhunun tertibi budur:

Sulfato	1 gram
İspirto	20 gram
Hamızı kibrit mahlûlü	Kâfi miktarda

Küçük çocuklar için yapılacak fitil tertibi:

Sulfato	40 santigram
Kakao yaprağı	Miktarı kâfi

Bundan iki fitil yaptırılır, çocuğun hararetini teskin için biri sabah, biri akşam olmak üzere makadına sokulur.

Şap — Buruşturucu ve son derecede kabız yapıcıdır. Şap taşı denilen bir nevi madenî taşın yanmasile yapılır ve bazı yanar dağ indifaatı arasında bulunur. Tasfiye olunarak rahimden olan kan gelmesi ve bazı ishalleri kesmek için doktorlar tarafından kullanılır. Bunun toprak bir kap içinde kavrulmuşu da vardır ki (yanmış şap) denir. Ağız ağrılarında ve dil yaralarında döğülmüş karanfil tozile karıştırılarak sürülür. Ağız ve boğaz ağrılarında aşağıdaki tertip üzere yapılır:

Şaplı gargara:

Retaniye kökü matbuhu	(15) gram, 300 gram
Şap	6 »
Kara dut şurubu	30 »
Gül suyu	10 »

Bu tertiple çeyrek saatte bir gargara yapılır.

Asilbend — Sumatra adasında neşvünema bulan bir ağacın sakızıdır. Mesane, göğüs ve nefes darlığı hastalıklarında dahilen kullanılır. Fena kokuları giderdiğinden tütsü olarak ta kullanılır ve yandığı zaman çıkan dumanı (hamızı asilbend) dir ki beyaz kar gibi ve yüne müşabih olduğu için «filozof yünü» tâbir olunur. Kullanılması için doktorlar tarafından tertip ve tavsiyesi icabeder.

Talyon yakısı (sarı yakı) — Mürdesenk ve zeytin yağile yapılır. Yaraları yumuşatmak ve havanın tesirlerinden muhafaza etmek için kullanılır. Kış mevsiminde sert olduğundan biraz ateşe gösterilmek lâzımdır.

Tuz ruhu — Âdi tuz; zaç yağı ve su ile karıştırılıp istihsal olunur. Aşağıdaki tertip ağız ağrılarında ağrıyan yere pamukla sürülür.

Kara dut şurubu	25 gram
Halis tuz ruhu	3 damla

Harareti teskin için de bu limonatası güzel ve midevîdir:

Şeker şerbeti	Bir bardak
Tuz ruhu	3 damla

Gliserin — Sadeyağı kireç suyu ile sabun haline getirip bundan hasıl olan suyu zaç yağile muamele ederek ispirto ile kaynatılıp yapılır, yağlı ve hafif tatlı gibi ele yapışır bir mayidir. Haricen el çatlaklarında eli su ile ıslatıp bir kaç defa uğuşturulduktan sonra çatlak olan mahallere gliserin çiçek veya gül suyu ile karıştırıp sürülür; kulak ağrılarında hafif ısıtarak damlatılır. Beş gramdan elli altmış grama kadar müshil olarak kullanılabilir. Günde iki yemek kaşığı miktarı müshildir. Gliserin (50) gram, nişasta (2) gram hafif derecei hararette kaynatılırsa merhem kıvamını alır. Ve her nevi çıbanlara ve el çatlaklarına, egzemaya da faydalıdır. Buna (Nişastalı galiserin pomadası) denilir.

Sâni karboniyet dö sut — Midede hazmı kolaylaştırır, idrar verici beyaz bir tozdur. Ekseri maden sularında bulunur. Setliç denilen şu tertip gazoz gibi kabarır ve köpürür midevî bir limonatadır:

Tartaren dö potas dö sut	6 gram (mavi kâğıtta
Bikarbonat de sut	6 gram (Mavi kâğıtta)
Asit tartarik	2 gram (Beyaz kâğıtta)

Karbonat de sut; kanı sulandırdığı için daimî surette kullanılması caiz değildir. Evlerde hafif mide bozukluğunda şu tertib kullanılır: Karbon de sut yarım kahve kaşığı bir fincan

suda bir miktar şekerle erittikten sonra başka bir fincana da yarım limon sıkılarak yahut biraz limon tuzu eritilerek ve fincanları ağız yakınında birbirine karıştırıp kabarmağa başlarken hemen içilir.

Kakule — Mideye faydalı ve uyandırıcıdır. Yelleri giderir zeyti tayyari yani kakule yağı yemekten sonra bir iki damlası su veya kahve içinde içilir ise hazma kolaylık verir. Kakule ağız kokularını refeylediğinden tütün içenler alelekser kullanırlar.

Kudret helvası (men) — (Traksinüs ormüs) tesmiye olunan bir nebatın yeni sürgünleri üzerine yapılan çizgilerden akan mayiin katılaşmasından hasıl olur. Bu nebat Avrupada ve bahusus İtalyada Sicilya adasile Kalaber şibih ceziresinde çok yetişir. Müleyyin bir madde olduğundan doktorlukta çok kullanılır. Koyu fıstıkı renktedir. Şurup halinde iken müshüller sırasına dahil olur. Çocuklar için pek güzel bir müshüldür. Müshül tertibi böyledir:

Birinci tertip: 20 gram sıcak süt, 15 gram Kudret helvası. Bu miktarı güzelce karıştırıp üç yaşlarında bulunan çocuklara bir defa içirilir.

İkinci tertip: 20 gram Kudret helvası şurubu, 15 gram bal, 3 gram magnezi, 100 gram su; 8 ilâ 10 yaşında çocuklara muvafıktır.

Üçüncü tertip: 20 gram Kudret helvası şurubu, 10 gram Badem yağı, 5 gram Menekşe şurubu, 3 gram Çiçek suyu; bu tertip de 5 yaşındaki çocuklar içindir.

Kudret helvası şurubu müsavi miktar ravend ve sinameki şuruplarile karıştırılarak küçük çocuklara bir kahve kaşığile çeyrek saatte bir amel oluncaya kadar beş altı kahve kaşığı verilebilir.

Kırmız madeni — Dövülmüş kibritiyeti antimon karboniyyeti sut ile birlikte kaynatılarak istihsal edilir. Zatülcenb ve zatürree ve zıykı nefes ve nezlei müzmine ve ciğer illetlerinde toz ve hap halinde doktorlar tarafından kullanılır.

Krem tartar — Üzüm şarabının ve demir hindinin tortusu sıcak suda hal ve biraz kil zam ederek kaynatıp tebellür ettirilir ve mahlûl haline getirmek için hamızı bor ile tekrar kaynatıp krem tartar yapılır. Bu keyif verici, beyaz bir tozdur. Suda erimediği için iki krem tartar bir kısım tenekâr ile karıştırılarak suda halledilir. Krem tartar şu tertip ile vücudün kaşınmasında kullanılır:

Müsavi miktarda ellişer gram krem tartar, yıkanmış kükürt çiçeği, süt şekeri yahut âdi şeker; sabahları büyükler için bir yemek kaşığı ve çocuklar için ufak kahve kaşığı yedirilir.

200	Gram	Demir hindi
10	»	Krem tartar
30	»	Çiçek suyu

Bu tertip büyükler tarafından fincan ile içilerek liynete hizmet eder. Çocuklar için de tatlı kaşığı ile alınır. Asid tartarik denilen krem tartar ekşisi ve hattâ krem tartarı tebeşir ve zaç yağı ve kireç kaymağı ile suda hallettikten sonra kaynatarak vücude getirilir. Ferahlık verici olduğundan harareti teskin ve izale etmek için limonatası yapılır. Bikarbonat kelimesine müracaat edilmesi.

Kara biber — Cezayir, Hindiyeden gelir. Ateşi giderir. Kuvvet verici ve mideye faydalıdır. Dövülmüş biber yemeklerde kullanılır ise hazmı teshil eder. Fazla kullanılması da mideyi yoracağından lüzumundan fazlaya gidilmemelidir.

Kasap merhemi — Zift,reçine, balmumu ve zeytin yağı eritilerek yapılır. Koyun sığır ve at gibi hayvanatın yaralarına yumuşatmak için sürülür.

Katran ruhu — Verem hastalıklarında ve müzmin bronşitlerde doktorlar tarafından dahilen kullanıldığı gibi ihtikan halinde yumurta sarısile sübye yaparak haricden gene doktorların tarifile kullanılır. Dahilen kullanılan katran ruhu kayın ağacından alınan kreozottur. Balık yağı ile beraber etibba katran ruhunu dahilen kullanırlar.

Katran suyu — 300 gram ağaç katranı iki iki buçuk kilo yağmur suyu ile bir su testisi içine koyup beş on gün ara sıra çalkanarak bir süzgeç kâğıdından süzülüp fincan dolusu akşam sabah aç karnına müzmin göğüs hastalıklarında idrar verici gibi kullanılır.

Kloroform — Kireç kaymağı ispirto, su ve sönmemiş kireç ile taktir olunarak çıkarılır. Büyük ameliyat icra edileceklerin hissini iptal etmek için koklatılır. Bu nev'e İngiliz kloroforması deni. Etibba tarafından ağrıları teskin için badem yağı, gliserin ve bazı ruhlarla karışık olarak haricen kullanılır, sızıları teskin için kullanılan tertib budur:

10	Gram	Kloroform
20	»	Kâfuru ruhu
20	»	Bom döfivravanti
25	»	Joskiyam yağı

Bu tertibi eczahanede yaptırıp istimali zamanında çalkalamak şartile ağrıyan yere uğarak sürülür.

Kloru evveli hadid — Kan ve ishal kesicidir. Çelik pası ve tuz ruhu ve su ile elde olunur.

Eczahanelerde hususî surette yaptırılan kloru evveli hadid mahlûlüne; burundan gelen veya bir tarafın kesilmesile akan kanı durdurmak için bir pamuk batırılarak kesilen mahalle konur ve yahut burundan gelen kan için ıslak pamuk burun deliğine tıkanır.

Etibba bunu lüzumuna mebni dahilen de istimal ederler.

Kına kına kabuğu — Amerika ve sair mahallerde yetişen bir ağacın kabuğudur. Kına kına ağacının çiçeği kırmızı gül renginde ve kokusu lâtifdir. Kına kınayı teşkil etmekte olan kabuğun kırçıl renkte olanında kinin az ve sarı olanında çok, ikisi ortası renkte olanda orta olur. Kına kınanın bu üç nevinden başka daha çok nevileri varsa da kuvvet ve kinini az olur. Kına kına midevî ve buruşturucu ve menfaati çok olan kıymetli bir kabuktur, ruh ve hulâsası şurup ve şarabını yaparlar. Dişleri temizlemek ve diş etlerine kuvvet

vermek üzere kullanılır ve bunun tertibi şöyledir:

9 Gram Kına kına kabuğu
9 » İhlamur kömürü
6 » Şap
9 » Hercai menekşe kökü

Bu tertip güzelce bir havanda dövülüp toz olduktan sonra diş etlerine sürülür.

Kına kına kabuğunun matbuhu mideye, hazma iyidir. Sıtmaya karşı iyi bir dafidir. Yapılışı şöyle olur: 15 gram kına kına tozu, 300 gram su ile kaynatılıp bir saat sonra süzülüp sabah ve akşam yemekten evvel birer fincan miktarı içilir.

Kına kına ve kuru üzümle yapılan kına kınalı üzüm hulâsası pek lâtif ve faydalıdır. Kına kına kaynatılıp gargara edilirse diş etlerini kuvvetleştirmek için çok iyi gelir. Tertibi şöyledir:

300 Gram Kına kına matbuhu
3 » Klorat dö potas
5 » Asidborik
15 » Dut şurubu

Bu tertip ile gargara yapılır.

Saçları dökülenlerin; saç köklerine kuvvet vermek için bu tertip kullanılmalıdır: Kına kına matbuhu 300 gram, Boraks tenekâr 3 gram; bu tertip ile güzelce saçın kökleri ıslatılır ve uğuşturulur.

Kavak merhemi — Teskin edici ve farah verici bir merhemdir. Kuru üzerlik yaprağı, kavak filizi, haşhaş yaprağı, vazelin, ban otu ateşte kaynatılıp merhem haline getirilmesinden ibarettir ki basur memelerinin üzerine pamukla konularak ıztırabı teskin eder.

Kurşun tozu — Mürdesenk ve hamızı hal ile yapılır. Buruşturucu ve büzücü bir maddedir. Cildde hasıl olan güneş yanması ve yanık ufunetlerini gidermek için haricen istimal olunur. Bu hususta kullanılan tertibi şöyledir: Bir kahve kaşığı miktarı kurşun tozu, 500 gram su içinde hal olundukta süt kıvamı alır. Bu suya tülbent batırılarak, düşmeden hasıl

olan bere mahalline, sıcak bir su dökülerek yanmış olan yerlerin üstüne uğuşturmamak üzere konur ve sık sık değiştirilir, yapılmış kurşun suyu eczahanelerden de tedarik olunabilir.

Kusu çiçeği — Haşlanan suyu tenyaları düşürür. Tertibi böyledir: 20 gram Kusu çiçeği, 200 gram kaynamış su yarım saat kadar kaynamış su içinde bırakılır ve büyükler için bir defada çiçekleri ile beraber içilir. İstimalinden bir gün evvel aç bulunmak şarttır. Sabahleyin içildiği gibi şerit düşmediği ve amelde görülmediği halde 30—40 gram hind yağı içmek icab eder.

Kaymak merhemi — Balmumu ile zeytin yağını eritip karıştırarak ağartmakla yapılır. Pomatası dahi badem yağı ispermaçet yahut balık nefsi ve beyaz balmumu ile muamele olundukta kaymak merhemi gibi yapılır. Bunun içine onda bir nisbetinde asidborik karıştırılırsa kabuk bağlıyan bazı çıbanları yumuşatmak için kullanılır, sürülür.

Kâfuru — Beyaz ve yağlı gibi bir maddedir. Böcek kırıcı olduğu gibi bazı merhemlere katılarak vücudda hasıl olan kaşındırmayı teskin eder.

Ruhî romatizma sızılarını ve asabî ağrıları teskin için ispirto içinde olarak vücuda sürülür. Bu tertibe de kâfuru ruhu denir. Eczahanelerden alınabilir. Kâfuru merhemi 30 gram pomata, 3 gram kâfuru karıştırılıp merhem yapılır ve vücudun kaşınan yerlerine sürülür. Kâfuru ruhu nişadır ruhu ve klor sodyum ve sudan mürekkep bir su dahi vardır ki tababette (raspail suyu) denilir. Bir bez ıslatılıp alna konduğu halde sinirden olan baş ağrısını teskin eder.

Geceleyin çok ihtilâm olanlar yatağına bir miktar kâfuru serptikleri halde sık sık ihtilâm olmaktan kurtulmuş olurlar.

Evlerde kâfuru tozu; kürk ve sair yünlü elbiseyi güve şerrinden muhafaza için sandıklara, konsollara ve esvap dolaplarına serpilirse azamî faydası görülür.

Kedi otu kökü — Daleryana familyasından dalları delikli

ve sivri yapraklı bir nebatın köküdür. Toz ve hapı yapılır ve hulâsası olur. Eter sülferikle bu kökten bir ruh yapılır. İhtinakı rahim hastalıklarında kullanılır.

6	Gram	Bromür dö potasyum
100	»	Çiçek suyu, Oğul suyu, Tarçın suyu
3	»	Eterli valeryan ruhu
30	»	Turunç kabuğu

Kadınlarda ihtinakı rahim vukuunda iki saatte bir yemek kaşığı miktarı alınır.

Solucan düşürmek için de şu tertip alınmalıdır: Kedi otu kökü menkuu (kök 2 gram, su 100 gram) bu tertip solucan düşürmek için küçük çocuklarda ufak lâstik şırınga ile ihtikan yapılarak kullanılır.

Kireç kaymağı — Sönmüş kireçten klor gazı geçirilerek istihsal olunur. İcabında lüzumu kadar eczahaneden de alınabilir, fena kokuları gidermekte olduğundan küçük tabak içinde ev helâlarının birer köşesine konur ise faydalıdır. 30 gramı bir kilo su içinde hal olundukta çamaşır lekelerini izale eder. Yalnız çok durdurmamak lâzımdır.

Bunu kullanmak için leke olan yeri bu mahlûl ile ıslatıp uğuşturmak ve derhal su ile yıkamak kâfidir.

Güğercin kökü — İshali keser. Kuvvetli bir mide ilâcıdır. Eski bir ishalden dolayı barsaklara gelen zafiyeti giderir. Suyu, tozu ve ruhu olur. Mukavvi ilâçların içine girer.

Güherçile kaymağı — Tabiatte kendiliğinden bulunur. Maden sularından çıkarılır. Midenin ekşiliğini giderir ve hamızlarla zehirlenenleri kurtarmak, büyük aptest vermek için kullanılır. Diş tozlarının da terkibine girer. Müshil olarak kullanılan roje limonatasının esasını teşkil eder.

Lokman ruhu — Müsavi miktarda eter sülfrik ve ispirto ile elde edilir. Asabî sarsıntılarla ihtilâç ve sancıları dindirir. Ve bunların tesirile vukua gelen gasiyanları def için de kullanılır. Beş on damlası bir fincan şeker şerbeti veya çiçek suyu içine konularak fenalık gelen adama içilrilirse geğirti

ve ferahlık verir. Lokman ruhunun ayrıca Avrupadan gelen kapsülleri de vardır. Bu kapsüller «Lokman ruhu incirleri» diye maruftur. Bunlardan kadınların sinir rahatsızlığı geldiği ve meraklandıkları zamanlarda geğirti getirmek üzere birden üçe kadar verilir. Eter sülfrik «Lokman ruhu» kalbe ferahlık verici olan (mai müferrih) denilen suyun (potion cordail) terkibinde vardır. Mai müferrih çiçek suyu, kırmızı karanfil çiçeği şurubu, melisa suyu, tarçın suyu ve eter sülferikten ibarettir. Her yarım saatte bir kahve fincanı dolusu sinir hali geçinceye kadar şişe çalkanarak içilir ve şişe açık tutulmayıp kapatmak lâzımdır. Eter sülfrik mideye faydalı ve hazmı kolaylaştırıcıdır. Haricen sürülmek suretile de müsekkin gibi ameliyatlarda kloroform gibi koklatmak suretile de kullanılır.

Liynet macunu — Büyük aptest ettirmek için gayet güzel bir ilâçtır. Şahsına göre yarım gramdan beş altı grama kadar alınır. Yapılışı şöyledir: Sekiz gram çöpü ayıklanmış sinameki; kâfi miktar suda kaynatılıp içine 160 gram şeker ilâvesile koyu bir şurup yapılır. Buna 24 gram dövülmüş gül kurusu; 24 gram hıyarişenbe usaresi, 24 gram çekirdeği ayıklanmış demir hindi, 24 gram çöpü ayıklanmış dövülmüş sinameki tozu ve bir dirhem razyane tohumu, bir gram anison koyup macun haline getirmekten ibarettir. Bazı eczahanelerde «kışrı mübarek»; yani: «Mübarek kabuk» ismi verilmiş olan kına kına eksiri namile tertib olunan ilâçlar da bu macuna müsavidir.

Marul sütü — Afyon gibi uyuşturucu ve öksürüğü keser. Yabani acı marulun koçanını çizerek sütünü alıp şurup ve hap yaparlar. Marul şurubu öğsürüğü kesmek üzere büyük ve küçük çocuklara günde beş altı kahve kaşığı verilir.

Acı maruldan yapılan öksürük şurubu tertibi

30	Gram	Acı marul şurubu
60	»	Pelesenk şurubu
90	»	Hatmi şurubu
15	»	Menekşe şurubu
15	»	Altın kökü şurubu

Bu tertip her iki saatte bir kahve kaşığı alınmak üzere iki-den beş yaşına kadar çocuklara verilir.

Mermer kaymağı — Kabızdır. Klor kalsiyum ve karboniyeti sut mahlûlünden yapılır. Mideyi düzeltmek ve **kabızlık** yapmak için kullanılır, haricen cild yaralarını kurutmak için istimal olunur. Bunu şu tertip yaparsanız karboniyeti kils 10 gram, hamızı bor 20 gram, nişasta 50 gram meme çocuklarının pişik yerlerine kurutmak için pamukla pudra gibi sürebilirsiniz.

Naftalin — Billûr gibi bir maddedir. Soğuk suda erimez. Fakat eter, kloroform, hamızı klor ma, ve hamızı lebende eritilebilir. Doktorlar barsak hastalıklarında güllâç ve emrazı cildiyede pomada suretinde kullanırlar, evlerde kürk ve sair eşyayı güveden muhafaza için aralarına konarak kullanılır.

Vazelin — Petrol gazının süzgeçten geçirildikten sonra geri kalan renkli sarı yağın da tekrar süzülmesile husule gelen beyaz bir yağdır. Bu yağ kışın sert olup yazın **sulanır**, Emlâhının çoğu toz halinde bulundukları zaman vazelin de erime hassası bulunur. Merhem yapmak için kullanılır. En ziyade kullanılanı (vazelin borike) dir. Bunun o miktarı vazelin, biri asidborik olarak 10/1 nisbetinde kullanılır. El çatlaklarında ve yaraların ekserisi bu merhem ile tedavi olunur. Yani vazelin merhemi umumî bir deva gibidir.

Hind yağı — Zurû, denilen nebatın fasulye tanesi gibi olan tohumundan çıkarılan bir yağdır. Gayet iyi ve tesiri çabuk görülen bir müshil olduğu için doktorlukta çok kullanılır. Kullanıldıktan üç dört saat sonra tesirini gösterir. Hind yağının tesirini bozmamak için aç karnına içilip üstüne iki saat kadar bir şey yememelidir. Miktarı şahsa ve illete göre değişir. Hind yağı doğrudan doğruya alındığı gibi yağlı bir fincan et suyu ile alınsa daha iyi olur. Nane suyu ve ıhlâmur ile de alınır. Şekerli sıcak süt içinde de kolaylıkla içilir.

Birden dört yaşına kadar olan çocuklara: 6 — 10 gram Hind yağı, 6 — 10 gram ravend şurubu.

Beşten on yaşına kadar çocuklara: 10 — 15 gram Hind yağı, 10 — 15 gram Kudret helvası şurubu.

Ondan elli yaşına kadar: 5 — 20 gram hind yağı.

Hind yağını bir defada içmek lâzımdır. Azar azar içilirse tesiri azalır. Hind yağının az; yani 40 gram miktarı; çok miktarından (ki 50 - 60) gramdır) daha tesirli olduğu bittecrübe anlaşılmıştır. Hind yağını; fena kokusundan dolayı ağıza bulaştırmamak için içmeden evvel bir miktar sirke ile ağzı çalkayıp tükürmeli, sonra hemen hind yağını içmelidir. Bu suretle hem kokusu hissedilmez hem de ağıza bulaşmaz.

Kolay içilmek için güzel kokulu sular ilâvesile şöyle bir sübyesi de eczahanelerde yapılır.

Hind yağını sübye yapmak tertibi

30	Gram	Hind yağı
8	»	Zamkı arabî
35	»	Nane suyu
60	»	Su
10	»	Adi şurup

Bu tertip 20 yaşında bulunanlar için sabahleyin aç karnına birden içilir.

Avrupadan içinde 4, 6, 8 tane kapsülleri bulunan kutuları gelir. Eczahanelerde hind yağı kapsülü diye satılır.

EV ECZAHANESİNDE NELER OLMALIDIR?

Ev eczahanesi mürettebatından bulunabilecek bazı ecza ve kimyevî maddelere dair yukarıda verilen tafsilâttan bir fikir hasıl edilebilir zannındayım. Bunlardan bazılarını arzuya göre evce yapılması lâzım gelen bir ecza dolabında bulundurmak her halde faydalıdır. Bunlarla birlikte icabında kullanılmak üzere bulunması lâzım gelen diğer ilâçların ve bazı aletlerin isimlerini de şurada tekrar etmeyi faydalı buluyorum:

Adi ispirto, Afyon ruhu, Eteri kibrit, Nışadır ruhu, Magnezi hanri, Melisa ruhu, Amel hapları, Kurşun tozu suyu, Katran ruhu, Keten tohumu, Asidborik, Bikarbonat de sut, Limon tozu, Kâfuru, Râvend tozu, Tarçın yağı, Nane yağı,

Sinameki, İngiliz tuzu, İhlâmur, Hardal tohumu, Hardal yakısı, Asidfinik kristal, Sulfato, Güllâç (kaşe 10 ve 20 santigramlık), Tartarı muhayyî 5 santigramlık paketleri, Mantar tıpa, Sargı bezi, Borikeli pamuk, Fenikeli pamuk, İdrofilli pamuk, Adi pamuk, Sarı yakı (talyon yakısı), İyodoformlu gaz, Borikeli gaz, Süblümeli gaz, Çiçek suyu, Poligala, Küçük bir terazi ve antiseptikler...

Antiseptik

FENA KOKULAR VE GİDERİLMESİ

Evlerde herkesin burnuna fena tesir yapan ve bazı zaman canlılar için bile tehlikeyi mucip olan pis kokuların bir çok sebeplerini yazmak pek uzun olmakla başlıcalarından bahsedeceğiz. Hayvanî ve nebatî maddelerin çürüyüp bozulması, hayvan pislikleri ve çok adamların bir yerde bulunması, bazı hastalıklar, icra olunan bazı sanatlar bir takım fena kokuların hasıl olmasına sebebiyet verir. Bununla beraber her fabrikanın hasıl ettiği pislik bir olmadığı gibi neşrettiği pis kokuların nevileri de başka başkadır. Biz bunların nevi ve cinslerinden ve çokluğundan bahsetmiyerek umumiyetle bunların izalesi çarelerini yazacağız. Bu suretle bahsimiz, hava içinde yayılarak bir takım sarî ve müstevlî hastalıkların doğmasına veya sirayetine sebep olan mikrop ve tohumların izalelerinden ve bunların çarelerinden ibaret olacaktır.

(Antiseptique — Muzadı taaffün) namı altında bulunan eczalardan en âlâsı bulunan (süblüme mahlûlü) olup elde etmesi müşkül ve doktorun malûmatı ve tavsiyesi bulunmadan kullanmak ta caiz değildir.

İkinci derecede olanlar kreozot (Creosote), hamızı fenik (Acide phénique) dir. Bunlar hastalıkları doğuran mikropları mahvettikleri gibi; (klor) da mayi veyahut gaz ve buhar halindeki pis maddelerle bunların pis kokusile dolu olan havayı ve pis koku neşreden toprağı temizler. Yüzde beş nisbetinde yapılan asit fenik mahlûlü serpme makinesi ile sıkıldığı veya bir süpürge ile etrafa saçıldığı takdirde hava

ve yerdeki taaffün ve mikroplar izale edilir. Gaz halinde klor da havanın taaffünatını izale edeceğinden hamızı fenik klorun aynı zamanda istimali ile iki katlı netice istihsal edilmiş olur. Bunlardan başka bazı evlerde her ne kadar taaffünlü yerlere kolonya serpmek, şeker, ada çayı, günlük gibi şeyler yakılmakla pis koku şöylece berataraf edilirse de yukardaki ilâçlarda olduğu gibi bu kokuya esbebiyet veren madde izale edilmiş olmaz. Pek fena kokmuş bir etin uzunca müddet bir kapalı yerde - bir evde, bir odada - durmasile hasıl olan müstekreh kokuyu bir avuç çiy kahve tütsüsü tamamen izale eder. Bunlardan başka taaffünü gidermeğe hizmet eden eczalar, kibritiyetlerdir ki bunlar en ziyade helâlar, girizgâhlar, lâğım ve ahırların pis kokularını izale için kullanılır. Bunların başlıcalarından (kibritiyeti hadid = Sulfate de fer) dir. Mevaddı gaita için 2 — 3 kilo nisbetinde kibritiyeti hadid istimal olunur ve bu kokusu izale edilmiş olan mevaddı gaita gübre makamında da mezruatta kullanılır. Kokuyu izale için (kibritiyeti tutya = Sulfate de zinc) de kullanılır. Bu da mevaddı gaitanın kokusunu men eylediği gibi helâdan harice intizar eden fena kokuları da izale eder ve helâlarda bir kab içinde bulundurulursa yirmi beş otuz gün fena koku intişarına mâni olur. Eğer kibritiyeti tutya içine biraz da «kibritiyeti nuhas = Sulfat de cuvr) katılacak olur ise tesiri daha çabuk olur ve kibriti nuhas helâ kapılarına atılacak olur ise tahallül eder, kokunun izalesine hizmet eder.

Mevaddı gaitanın kokusunu izale için müstamel toz

birinci formül

2000	Gram	Kibritiyeti hadid
10	»	Kibritiyeti tutya
260	»	Kibritiyeti kils
10	»	Odun kömürü tozu

Bu toz su ile macun haline getirilip 150 gramı 1000 metroluk bir kanala kifayet eder.

İkinci formül

100	Gram	Kibritiyeti hadid
5	»	Hamızı klorma (tuz ruhu)
100	»	Su.

Bu tertip helâlarda kullanılır.

Uzun müddet saklamak icab eden suları muhafaza için su kablarının içine ağaç kömürü yani mangallarda kullandığımız kömürden bir iki parça elleme konulursa suyu muhafaza eder. Hattâ göl, havuz, bataklık, sarnıç gibi sular, bu kömürle içilecek bir hale bile getirilir.

Üçüncü Kısım

Ev İşleri

Bir ev kadınının bazı şahsî işlerinden; kendi tuvaleti, temizliği ve bazı faydalı ve sıhhî bilgilerini verdikten sonra şimdi de ev işlerine geçmiş bulunuyoruz:

İyi ve dikkatli bir ev kadınının günlük işleri arasında ortalık temizliği; ortalık toplanması; mutfak işleri gibi bir takım işler vardır.

Bu arada bilhassa mutfak işleri en başta gelir. Hele yemek yapmak ve yemek pişirmek her şeyden evvel iyi bir ev kadınının en büyük bir bilgisini teşkil eder.

Malûmdur ki yemek pişirmek, aşçılık alaturka ve alafranga olarak ikiye ayrılır. Burada biz daha evvel bir ev aşçısının alafranga yemeklerinden bahsetmeyi faydalı bulduk:

Ev Aşçısı

Aşçılık; yemekleri temiz, iştiha verici ve hazmı kolay olacak bir surette tertib ve pişirmek sanatıdır. Esasen insanların dünyadaki meşguliyetlerinin büyük bir kısmını; yiyecek ve içilecek tedariki ve bunları pişirmek, hazırlamak hususu teşkil eder. Bu cihetle ev işlerinin en ehemmiyetlisi aşçılık olduğunu nazardan uzak tutmamak lâzım gelir. Şimdiki halde aşçılık alafranga ve alaturka olmak üzere iki kısma ayrılır. İleride imkân ve müsaade olursa alafranga usulün tekâmülüne dair de bir nebzecik bahsederiz.

Mutfakta müstamel bazı alafranga ıstılahat

Kalıb, Filete — Bordur
Pirinç kalıb — Bordur deriz
Piliç filetesi — Bordur de Poulet
Haşlama — Pocher, blanchir

Tatlı — Entrèmets
Kabak tatlısı — Entrèmets de courge
Köfte — Croquette
Patates köftesi — Groquette de pomme de terr
Döğmek — Fouetter
Kordon — Garniture
Kordon yapmak, doldurmak, eti sebze ile kotarmak — Grmir
Ufak ufak doğramak — émincer
Karıştırmak — Lier
Filete butu — Selle de mouton
Kızartmak, kebab yapmak — Rotir, baiser
Parça, but — quartier
Sığır eti parçası — quartier de prè salé
Kotarmak — Servir
Tavada pişirmek — Frire
Kalıb yapmak — Chemiser
File — Escaloppe au filet
Kıymak — Hacher
Karıştırmak — Melanger
Ezme — Coulis puree
Tavuk ezmesi — Coulis de volailles
Patates ezmesi — Purée de pomme de terre
Kızartmak, kavurmak — Sauter
Dövmek — Battre
Bahar koymak — Condimenter
Yumurta sarısı sürmek, bir eti piştikten sonra kızartmak — Dorer
Ayıklamak, kabuğu soymak, haşlamak — éplucher
Dolma doldurmak — Farcir
Eritmek — Fondre
Hamur sıvamak, üstünü kapamak — Masquer.

Mutfak alâtı:

Alafranga ocak, soba, hava gazı ocağı
Et veya üzüm suyu çıkaracak mengene aleti

Tel yemek dolabı
Dondurma kalıbı
Kıyma makinesi
Elmasiye kalıbı
Orman kebabı aleti
Şiş kebabı çevirecek alet.

Alafranga mutfaktan bahsetmek sırasında biraz da alafranga sofra hazırlamağa dair bir kaç söz yazmağı münasip gördüm:

Alafranga davet sofrası — Sofrayı yemek yiyeceklerin adedine göre tertip etmek tabiîdir. Evvelâ buna muvafık beyaz temiz örtülü bir masa hazırlayıp 65 ilâ 75 santim ara ile tabakları dizmeli, liste varsa - teşrifatla davet sofrasında listelerin de bulunması lâzımdır - birlikte konmalıdır Her misafirin önüne ufak bir sürahi su; bir su, bir şarap bardağı ve sair icab eden şeyler konmalıdır. Sofranın ortasına vazolar içinde envai çiçekler, şekerlemeler, bisküvitler petits four denilen pasta tabağı içinde pasta, kendilerine mahsus tabaklarla bonbonlar bir kaç tane tuzluk ve hardallıkla bir kaç cins peynirle tezyin edilir ve sofranın etrafında yemek dağıtmak için sofracı ve bir kaç hizmetçi de kirli tabakları almak, temizlerini koymak ve diğer hizmetlere bakmak için lâzımdır. Yemekleri sofracı; uzun kayık tabaklarla misafirin sol tarafından yanaşarak önüne kadar uzatır. Servis denilen büyük çatal ve kaşık; verilen yemek tabağının içinde bulunup misafir onlarla istediği kadar kendi tabağına alıp yer. Her yemek bitince misafirler çatal kaşık ve bıçağını tabağın içine koyacağından tabakla beraber değiştirilir. Dalgınlıkla çatalı ve kaşığı koymaz ise kirli tabak sol tarafından alındıktan sonra sağ taraftan da çatal, bıçak alınarak temizleri konulur. Almak ve koymak aynı dakikada yapılır. Misafirin önü tabaksız - velev bir iki dakika bile olsun - bırakılmaz. Ciddî ve bütün alafranga bir sofrada yemek tevzi tertibatı çorbadan başlıyarak börek, balık, et (ya iki sıcak bir soğuk; yahut biri soğuk biri sıcak olarak) sebze, pilâv, tatlı, dondurma, meyve verilir. Sonra salona geçilerek kahve içilir.

Alafranga Yemekler

ET SULARI

Beyaz su (bouillon) — İki kilo sığır eti, dört tavuk; et ve tavuk kırpıntısı hep beraber dört buçuk saat kadar kaynatılıp süzülerek hasıl olur.

Kara su (Jus) — Bir tencere içine üç baş sovan, iki üç tane havuç, bir kök kereviz doğrandıktan sonra bir kısım yağ, dört beş kilo et ve tavuk kırıntısı beraberce kızartılıp su ile dört beş saat kaynatılarak elde edilir.

Kesilmiş kara su (Demi-glase) — Kara su süzüldühten sonra üstündeki yağ donarak alınır. İçine on yumurta beyazı ve bir kilo sığır eti kıyması atılarak ateşte kaynayıncaya kadar tel ile karıştırılır. Kaynayınca orta hafif bir ateşe alınarak burada bir saat kaynatılır ve sonra süzülür.

Et peltesi (Glace de viande) — 10 kilo sığır eti; 10 tavuk ve bir çok tavuk kırıntısı ve etlerden çıkarılan kırıntılar, yirmi dört saat ateşte kaynatılıp astardan süzülerek elde edilen su beş altı saat daha kaynatılarak tekrar süzülür ve kendi haline bırakılır ve pelte gibi donar ki bu muameleden ancak 300 gram pelte hasıl olur.

Gerdan, Boyun suyu (Consommé) — İki kilo sığır eti, dört tavuk, iki havuç, bir kök kereviz ile dört saat kaynadıktan sonra astardan süzülür. Sonra bu suya bir kilo sığır kıyması ve 10 yumurta karıştırılıp iki saat kadar ağır ateşte kaynatılır. Tekrar süzülerek kullanılır.

Aspik suyu (Gelée Aspic) — Soğuk iki kilo boyun suyu, yarım paket ince tutkal ve altı yumurta ile döğülerek ateş üstünde kestirilir. Fanile ile süzülüp karda dondurulur.

SALÇALAR

Beyaz salça (Sauce blanch ou sauce suprêm) — Bir kaşık tereyağı ile iki kaşık un ve bir kupa süt; on üç yumurta sarısı karıştırılarak ateş üzerinde sıcak beyaz su ile üç saat kaynar ve süzülerek elde edilir.

Alman salçası (Sauce allemande) — Yukarıdaki beyaz salçadaki un ve sütün miktarını biraz ziyadeleştirmekle yapılır.

Kırmızı salça (Sauce brune ou espagnole) — Üç kepçe kırmızı salça alınıp içine bir kahve kaşığı miktarı dövülmüş İngiliz biberi ve bir miktar kıyılmış maydanoz karıştırılır. Buna beş kaşık tereyağı da tel ile vurulup, bir yemek kaşığı miktarı Fransız hardalı ile karıştırılmasından hasıl olur.

Biberli kırmızı salça (sauce béramaise) — Bir kaşık tereyağı içinde iki kaşık un kavrulup süzülür. Bir kâselik kara su dökülür ve iki üç saat kadar kaynatılıp süzülerek elde edilir.

Süt salçası (Sauce bechamel) — İki kaşık tereyağı, üç kaşık un ile birlikte eteş üzerinde yağ eriyinceye kadar karıştırılır. Sonra üzerine bir buçuk kilo sıcak süt dökülüp tekrar karıştırılır. Yarım saat kadar kaynatılıp indirilerek süzülür.

Hardal salçası (Sauce moutarde) — Bir tencerede iki kaşık miktarı tere yağı eritilip içine bir ufak kahve kaşığı miktarı sarı İngiliz hardalı ve beş tane yumurta sarısı koyup güzelce karıştımalı. Yağ eridikten sonra indirmeli. Bu salça taze ve sıcak olarak hazır edilip balıklar için derhal kullanılmalı.

Limon salçası (Sauce à la maître d'hôtel) — Bir kaşık tere yağı eritilip iki üç limon sıkılır ve bir miktar maydanoz doğranır. (Bu salça alaturkada zeytin yağı ile yapılır ve balıklarda kullanılır.)

Domates salçası (Sauce tomate) — Bir kilo taze domatesin içine biraz havuç ve kereviz doğranıp ateşte pişirilip fanilâdan süzülerek yapılır.

Teke salçası (Sauce crevettas) — Teke kemikleri bir miktar tere yağile bir havanda iyice dövülüp elekten geçirilir. Bir miktar beyaz salçanın içine konulur ve bu salçada şeker lezzeti bulunur.

Ekşi salça (Sauce piquante) — Domates salçasının içine bir az limon veya sirke konulmakla elde edilir.

Mayonez salçası (Sauce mayonnaise) — Bir kâsenin içine dört yumurta sarısı konur. Biraz tuz ve bir kısım İngiliz hardalı ilâve edilerek tel ile karıştırılıp üzerine azar azar lüzumu kadar zeytin yağı ve sirke konulmakla hasıl olur.

Vensan salçası (Sauce vincent) — Bir kaşık et peltesi, üç kaşık tereyağı ile karıştırılarak azıcık yumuşatılır. Buna iki limon suyu ve biraz istragon ve maydanoz ve frenk maydanozu karıştırılır. Kararı kadar tuz ve biber ilâvesile elde edilir.

Kremalı kırmızı salça (Sauce cabvube) — Bir ufak kaşık et peltesi, iki bardak krema ile karıştırılıp içine iki kaşık kırmızı salça ve biraz maydanoz ve bir kaşık tere yağı tuz ve biber konularak yapılır.

Tere yağı salçası (Sauce Hollandaise) — Bir miktar beyaz salçaya azar azar gayet taze tere yağı katılarak ve tel ile güzelce dövülerek yapılır.

Sulu kırmızı salça (Sauce demi-glace) — Yarım kilo kestirilmiş tere yağı bir tencereye konulup yarım kilo un ile üstünde bırakıldıktan sonra ocağın kenarına çekilir. Orada karıştırılır. Bundan hafif bir hamur hasıl olur. Bu hamur iki kilo kadar güzel kara su ile karıştırılır. Bir kaç dakika ateş beş altı saat kendi halinde kaynatılıp bir kâseye süzülerek elde edilir.

Beyaz et suyu salçası — Bir kaşık tere yağı, iki kaşık un ateşte karıştırılır. Evvelce hazır edilmiş bir kâse et suyu üzerine dökülür ve bu suretle elde edilmiş olur.

ÇORBALAR

Çorbalar on iki kişilik olmak hesabile yazılmıştır. Bu miktar icaba göre tenkis veya tezyid edilerek muvazene temin edilebilir.

Modern çorba (potage moderne) — Çorbayı malûm olduğu usulde pişirdikten sonra yarım paket tapyoka, iki ufak kalıb yumurtalı krema, bir teneke trof mantarı, bir tane sığır dili

ufak ufak doğranıp çorbanın içine atılır. Bu suretle modern çorba hazırlanmış olur.

Tavuk çorbası (Grème de volaille) — İki tavuk pişirilip filetesi yani göğüs tarafları alınıp 10 yumurta ile bir havanda güzelce ezilip dövülür. fanilâdan geçirilerek bir kaşık tere yağile ve tavuğun kaynamış suyile karıştırılarak elde edilir.

Domates çorbası (Potage andaloue) — İki kaşık tere yağı bir miktar havuç ve kereviz ile bir domates salçası yapılıp et suyu ile karıştırıldıktan sonra içine biraz haşlanmış pirinç atılır. Bu salçayı yapmak için evvel emirde iki kaşık tere yağı eritildikten sonra içine bir kilo domatesle beraber bir miktar havuç ve biraz kereviz atılır. Pişip salça halini alınca süzülür.

Sebze çorbası (Potage paysanne) — Havuç, kereviz, lâhana, pırasa, şalgam, patates, sovan ayrı ayrı doğranıp tere yağı ile kavrulup, et suyu veya boyun suyuna atılıp biraz pişirip kurtarmalıdır.

Bunun için iki havuç, iki kök kereviz, üç baş pırasa, yarım lâhana, dört baş şalgam, iki baş sovan, beş tane patates almak icab etmektedir.

Teke çorbası (Bisque crevette) — Tekeden ezme yapılıp bir kaşık ararot, bir bardak süt içinde hal olunduktan sonra boyun suyu ile karıştırılır. Tekenin kuyruk tarafının etleri ayıklanarak karıştırılır. Üzerine biraz da İngiliz biberi pointe de cayène ve bir kaşık tere yağı ilâve edilip kotarmalıdır. Tekeden ezme yapılmak için bir kilo tekeyi kaynatıp havanda dövdükten sonra fanilâdan süzmelidir.

Teke çorbasının diğer nevi — Pirinç unu ve boyun suyile bir çorba yapılıp içine teke ezmesi ve tanesi koymaktan ibarettir.

Bezelye ezmesi çorbası (potag st. germain) — Bezelyeyi elekten geçirip et suyu ve üç yumurta sarısı karıştırılarak yapılır.

Sovan ezmesi çorbası (potage subise) — Sovan ezmesi yapmak için bir kilo sovanı kaynatmalı, havanda ezip elekten

geçirmeli. Bu ezmeyi 100 gram süt kreması ile karıştırmalı.

Tavuk emzeli sebze çorbası (potage printanier) — Havuç, kereviz, şalgam gibi sebzeler et suyu ile birlikte kaynatılıp süzülür. Ayrıca da boyun suyu ile tavuk filetesi ezme yapılıp içine atılır. Çorba hasıl olur.

Makarnalı çorba (Consomme aux macaronis) — İnce ince kesilmiş 100 gram makarnayı boyun suyunda pişirip ayırmaktan ibarettir. Arzuya göre ayrıca bir tabakla da kaşar peyniri rendeleyip yanına koymak da lezzete fazlalık verir.

İrmik çorbası (potage de santé) — Yarım kilo kuzu kulağı, iki kaşık irmik, bir demet frenk maydanozu; bir kâse boyun suyile kaynatmalı. İki yumurta sarısile terbiye yapmalıdır.

Sebze ezmesi çorbası (potage pampadoux) — Havuç, kereviz, patates, et suyu ile kaynatılıp elekten geçirmeli. Ayrıca boyun suyu ve süt, biraz pirinç kaynatıp ikisini birbirine karıştırarak kâseye kotarmalıdır.

Lâhana çorbası (Consommé aux profiteroles) — Bir baş lâhanayı doğrayıp et suyu ile pişirmeli. Elekten geçirildikten sonra arzu edilen cinsteki peyniri fındık biçimi parçalayıp içine atmalı.

Yumurtalı boyun çorbası (Consommé aux oeuf poclé) — Yumurtayı haşlayıp çılbır gibi temizlendikten sonra kuvvetli gerdan (boyun) suyuna atıp kotarmalıdır.

Ekmekli çorba (Crôte au pôte) — Kaynamış boyun suyunun içine tere yağında kızartılmış ekmek, biraz da rendelenmiş kaşar peyniri atmaktan ibarettir.

Tapyoka çorbası (potage tapioca) — Bir tane sığır dili pişirilir. Ufak bir kutu mantar ile küçük küçük kesilerek hazırlanır. Yarım paket tapyoka kuvvetli boyun suyu içinde beş dakika kaynatıldıktan sonra hepsi karıştırlıp kotarılır.

Domatesli pirinç çorbası (potage andaloue) — Domates suyile usulü veçhile bir pirinç çorbası pişirilir. Sonra ayrıca süt kreması ile biraz beyaz et suyu salçasile kaynatılarak birbirine karıştırmakla olur.

Şalgam ezmesi çorbası (Creme de navete à la chantilly) — Bir kilo şalgam haşlayıp ezildikten sonra et suyu ile karıştırmalı. Astar süzgeçten geçirmeli, bir kadeh süt kreması, üç yumurta sarısı karıştırılıp çorbayı kortarmalıdır.

Tavuk göğüslü boyun çorbası (potage sans souci) — Üç dört haşlanmış tavuk göğsü havanda dövülmeli ve iyice ezmeli. İçine birer miktar havuç, kereviz, şalgam küçük küçük doğranmalı. Hepsi bir arada bir kâselik boyun suyu ile karıştırılarak kaynatılmalıdır.

Kremali boyun çorbası (potage à la royale) — Evvelâ süt kreması yapmak için 12 yumurta sarısını yüz gram süt ile karıştırmalı. İçine münasip miktar tuz koymalı. Küçük ve yağlı kalıb içine koyup bu kalıbı gayet sıcak ve kaynar su içine bırakmalı. Pişinceye kadar durmalı. Çıkarıldıktan sonra soğumasını beklemeli. Krema yapılıp ufak ufak keserek kuvvetli boyun suyu içine atıp kotarmalı.

Böyle kapalı bir kap veya bir kalıb içindeki şey diğer bir kaptaki kaynar su içinde kaynatmak usulüne (ben mari) «bain marie» denir.

Sebze ezmeleri çorbası (potage crème de légumes) — Şalgam, lâhana, pırasa, havuç, kereviz gibi sebzeleri bir miktar et suyu ile karıştırıp elekte ezme yaptıktan sonra süzmeli. Ve bir miktar süt kreması, yumurta sarısı, ile bir miktar tere yağı salçası ilâve edip kotarılmalıdır.

Tere yağı salçası — Bir kaşık tere yağı, iki kaşık un, beş yumurta sarısı ve bir bardak süt kreması ile karıştırılıp boyun suyu ile on dakika kadar kaynatılır. Bu suretle tere yağ salçası elde edilmiş olur.

Havuç ezmesi çorbası (potage velours) — Bir kilo havuç boyun suyu ile pişirilir. Elekte ezme yapıldıktan sonra tekrar biraz boyun suyu karıştırılır. Kavrulmuş ufak ekmek ilâvesi ile kotarılır.

Mantar ezmesi çorbası — Mantar tere yağında kavrulur.

Sonra ince ince kesilerek boyun suyu ile kaynatılıp bir havanda ezme yapılır. Bir miktar süt kreması ilâvesile kotarılır.

Çulluk ezmesi çorbası (Potage Crème de gibier) — On tane çulluk tere yağında kızartıldıktan sonra filetesi yani tekmil göğüs tarafları alınıp havanda ezme yapılır. Sonra astar süzgeçten geçirilerek gerdan suyu ile karıştırılıp beş yumurta sarısı ile terbiye yapılarak kotarılır.

Tavşan ezmesi çorbası (potage chasseur) — Bir tavşan fırında kebab veya kızartma olarak pişirilir. Bütün etleri ezme yapılıp boyun suyile karıştırılarak kotarılır.

Tavuk farsalı boyun çorbası (Konsomme Sevigné) — Tavuk farsası yapılır. Bir kâse kuvvetli boyun suyu ile karıştırılıp kotarılır.

Tavuktan farsa yapmak usulü — İki tavuğun göğüs ve bacaklarındaki etlerini çıkarıp çiy olarak kıydıktan sonra havanda iyice ezerek dövmeli. Bir kaşık tere yağı, iki kaşık un karıştırarak hamur yapmalı ve tavuk etile tekrar havanda iyice dövmeli. Sonra dört yumurta beyazını iyice karıştırıp elekten geçirmeli. Süt kreması ile de karıştırıp pişirirken yapışmamak için tere yağı sürülmüş tepsiye kaşık ile ufak ufak çıkarıp tepsinin içine sıcak su dökülerek eteş üzerinde kaynatmalıdır.

YUMURTALAR

Rafadan (Oeuf à la coq) — Soğuk suda yıkanmış temiz ve taze yumurtalar kaynar suya atılıp üç dakika bırakmalı, çıkarıp kurutmalı. Buna mahsus ayaklı fincan içinde tepesinden delerek küçük kaşıkla birlikte sofraya vermeli.

Omlet (Omlette) — Bir kaba altı yumurta kırılıp tuz ve biber, bir kaşık tere yağı ve bir fincan süt ilâvesile ve tel ile iyice çarpmalı. Tavanın içinde miktarı kâfi yağ eritilerek hazırlanmış yumurtayı tava içine dökmeli, kızgın eteşte kaşıkla bir iki karıştırdıktan sonra tavaya gelen alt tarafı katılaşıp yukarısı katılaşmadan buna mahsus olan teneke kürekle

bohça gibi yarısını diğer kısmın üzerine çevirmeli ve bir kap içine alarak sofraya getirmeli, bunun iç tarafının suluca olması şarttır.

Ekmekli yumurta (Oeuf bromllé) — Altı yumurta bir tava içine kırılır. Tuz, biber, bir miktar tere yağı, süt ve iki lüle kaymak ilâvesile eteş üstünde yumurta telile güzelce karıştırılır ve piştikten sonra tabağa alınır ve üç köşe kesilmiş ince ekmeklerle etrafına kordon yapılır.

Çılbır (Oeuf poché) — Bir tava içine biraz su, bir fincan sirke, ve biraz tuz atılıp kaynatılır. Kaynar iken içine yumurtalar usuletle kırılır. Tava ateşten alınır. Beş dakika su içinde durur. Delikli kepçe ile yumurtalar çekilip soğuk suya konur. Etrafındaki saçaklar bıçakla temizlenir. Yumurta biçiminde kesilmiş, yağda veya fırında kızartılmış incecik bir francala dilimleri üzerine yumurtalar konulur ve üzerine de bir miktar domates salçası, yahut ekşili salça dökülerek sofraya verilir.

Salçalı, böbrekli yumurta — Altı böbreği ortalarından ikiye bölmeli, tereyağile tavada pişirmeli, bir tabağa almalı ve ayrıca bir sahanda yumurta pişirilir ve birer birer çıkarılıp böbreklerin üzerine birer tane konulur ve üzerine böbrek salçası dökülür.

Salçalı yumurta — Yuvarlak ve ince kesilmiş ekmekler tereyağında kızartılıp bir kap içine dizilir ve üzerlerinde yapılan çukura yumurtalar kırılır. Pişmiş sığır dili ve mantar ve maydanoz, bir miktar limon suyu ve tereyağı karıştırılır, yumurtaların üzerine dökülür, fırında pişirilir.

Sütlü yumurta — Yumurta hazır lop pişirilir. Soğuduktan sonra ortasından ikiye bölünür ve bir tavanın içine dizilir. Üzerine bir miktar süt salçası dökülerek kapanır, tekrar üzerine rendelenmiş peynir ve dövülmüş peksimet serpilir. bir parça tereyağı koyarak fırına salınıp kızartılır.

ET YEMEKLERİ

Sebzeli, salçalı koyun eti — Koyun eti parça parça doğ-

ranıp tereyağı içinde kızartılır, sonra üç kepçe kırmızı salça ilâve edilip iki saat kadar pişirilir. Pişirdikten sonra iyice ayrılmış bezelye ve havuç, şalgam ve soğan atılır, kotarılır.

Salçalı tavşan — Tavşan eti parçalanır. Tereyağı ile piştikten sonra içine bir kaç ufak soğan ve bir teneke mantar ve biraz kırmızı salça dökülüp bir çeyrek saat kaynadıktan sonra tabak üzerine alınır.

Makarnalı sığır eti — Sığır eti lop tarafından kesilip soğan havuç, kereviz ile tereyağında pişirilir, tabağa kotarılır. Ayrıca pişirilmiş peynirli makarna etin yanına konur.

Dilli salçalı böbrek — Böbrekler ortasından ikiye ayrılıp tereyağile tavada kızartılır ve biraz kesilmiş kara su, sirke, tuz ve biber ile kıyılmış maydanoz ve haşlanmış sığır dili dilim dilim doğranıp bir tabak içine kotarılır.

Sebzeli dana dili — Dana dili iyice haşlandıktan sonra tereyağında kızartılır. Yanına ayrıca pişmiş havuç ve ufak soğan konulup kendi suyunun salçasile kotarılır.

Koyun eti filetosu — Koyun eti iki, üç gün kadar sirke içinde bırakıldıktan sonra yağda pişirilip bir tabağa konur. Etrafına kavrulmuş ufak soğan ve mantar ile kordon yapılarak üzerine bir miktar kırmızı salça konulur.

Soğuk et — Tavuk veya sair bir et haşlanıp pişirildikten sonra soğutulup mayonez salçası ile kotarılır.

Salçalı bıldırcın eti — Bıldırcın bütün olarak tereyağında kızartılıp tabağa konulduğu sırada yanına evvelce hazırlanmış olan horoz ibiği, turp konur, bunun üzerine de kendi suyunun salçası konulur.

Patatesli koyun filetosu — Koyun filetosu tereyağında kızartılıp tabağa konulur. Etrafına da patates ezme olarak veya köfte halinde kordonlanır. Üzerlerine kırmızı salça dökülerek sofraya verilir.

Ispanaklı dana budu — Dana budu; havuç, kereviz ve

soğan ile üç saat kadar kaynatıp pişirdikten sonra bir tabak içine kotarılır. Üzeri süt salçasile kapatılır. Bir miktar rendelenmiş beyaz turp veya ingiliz turpu üzerine serpilir. Fırına sürülerek bir çeyrek kadar kızartıldıktan sonra yanına pişmiş ve ezilmiş ıspanak konur. Eğer haşlama makarnadan kordon yapılırsa (makarnalı dana budu) ismi verilir.

Mantarlı biftek — Biftek tereyağında kızartılıp üzerine bir kaşık et peltesi konur ve mantarla kotarılır.

Dana başı haşlaması — Dana başı haşlandıktan sonra tamamile pişmiş bir halde indirilir ve bir tabağa kotarılır. Yanına hazır lop yumurta ile kıyılmış bir az turşu ve zeytin yağı, sirke konarak sofraya verilir.

Kuzu beyni kotleti — Kuzu beynini 15 dakika kadar haşladıktan sonra ortasından ikiye bölmeli ve yumurtaya batırılarak dövülmüş peksimet içinde yuvarlayıp tereyağında kızartmalıdır.

Salatalı koyun budu — Koyun budu havuç ve kerevizle kaynatıp pişirdikten sonra ayrıca pişirilmiş olan içine kıyma doldurulmuş salata ile birlikte kotarılır. Üzerine kendi suyunun salçası dökülür. Salatayı doldurmak için göbek tarafı açılıp içine çiy kıyma koymak icabeder. Bunu takiben pişirilir.

Tereyağlı kuzu beyni: Kuzu beynini 15 dakika kadar haşlayıp bir tabağa kotarmalı. Üzerine biraz tereyağile ince maydanoz ve bir limonun suyunu dökmelidir

Hindibalı dana pirzolası — Dana pirzolaları doğranıp soğan, kereviz, havuç ve tereyağile pişirilir. Ayrıca haşlanmış ve tereyağında pişmiş hindiba ile kotarılır. Üzerine kendi suyu salça yapılır.

TAVUK YEMEKLERİ

Pilâvlı piliç — Piliç gayet güzel ayıklanıp temizlendikten sonra tereyağında pişirilir. Ayrıca pişirilip hazırlanmış ve bir

tabağa konmuş olan pilâvın üzerine kotarılır. Üstüne bir miktar beyaz salça verilir.

Piliç köftesi — Piliç kaynayıp piştikten sonra göğüs tarafındaki beyaz etleri ayrılır. Sonra ayrıca pişmiş sığır dili bir miktar mantar ile kıyılıp biraz soğuk beyaz salça ile karıştırılır. Dövülmüş bir peksimet unu içinde yuvarlanıp yumurtaya bulanır, tereyağında kızartılır. Bu köfte bir miktar domates salçası ile de kotarılır.

Piliç kızartması — Piliç, tereyağında kızartıldıktan sonra beyaz yahut kırmızı salça içinde pişirilir. Yanına bir miktar turp, mantar ve sığır dili konarak kotarılır.

Şalgamlı hindi — Hindiler parçalandıktan sonra tereyağında kızartılır ve üzerine biraz et suyu verilir. Et suyu içinde bir saat kadar pişirildikten sonra ayrıca pişmiş ufak beyaz soğan ve şalgam ile kotarılır. Üzerine de kendı suyu salça olur.

Enginarlı piliç — Piliçler parça parça edilip tereyağında kızartılır ve müsavi miktarda kırmızı salça ve et suyundan ibaret bir halita içinde bir saat kadar pişirilir. Ayrıca pişmiş enginar ve domates dolmasile kotarılır.

Salçalı ördek palazı — Ördek palazı ikiye bölünüp tereyağında kızartılır. Piştikten sonra ciğerini de ayrıca soğanla kavurup et suyu peltesile karıştırılır. Bir arada kotarılır.

Mayonezli tavuk söğüşü — Besli pilici veya tavuğu su içinde pişirdikten sonra filetesi, yani göğüs tarafları çıkarılır, bir tabağa konur. Ayrıca yapılmış sebze salatasile mayonez karıştırarak yanına kordon yapılır ve fileteler üzerine, yahut ayrıca mayonez salçası ile kotarılır.

Hindi kebabı — Hindiyi fırında yahut şişte kebap gibi kızartıp pişiriniz. Kendi suyu ile biraz da salça koyup kotarınız.

Diğer kümes hayvanatı da bu suretle kebap yapılabilir.

Makarnalı piliç filetlsi — Tavuk fileteleri ortasından yarılıp içine tavuk farsası konulur ve fırına sürülür ve tereyağında pişirilir. Ayrıca peynirli makarna ile kotarılır.

Zeytinli ördek palazı — Ördek palazları tereyağında pişirilir ve bir miktar kırmızı salça ile 15 dakika kadar kaynatılıp ayrıca suda haşlanmış yeşil zeytin ve ufak soğanlarla kotarılır. Üzerine kendi suyu ile salça verilir.

Pirinçli piliç — Piliçleri havuç, kereviz, soğanla tereyağında pişirdikten sonra ayrıca piliç suyunda pişmiş pilâv üzerine kotarılır. Üzerine istragon otunun suyu sıkılarak sofraya verilir.

Fasulyalı hindi kotleti — Hindi fileteleri alınıp çiy olarak kıyılır. Taze ekmeğin içi krema içinde ıslatılarak hindi filetesi kıyması ile karıştırılır. Yumurtaya bulandıktan sonra peksimet tozuna batırılıp tereyağında kızartılır. Ayrıca suda pişmiş ve içine tereyağı konmuş yeşil fasulya ile kotarılır.

Salçalı tavuk ıskarası — Pilici ortasından ikiye bölüp kemiklerini çıkarmalı. Lüzumu kadar tuz, biber ekildikten sonra ıskarada güzelce pişirmelidir. Sonra tabağa kotarıp üzerine biraz kıyılmış maydanoz ve limon suyu konulur. En üste de biraz ekşili bir salça yapılır.

Tavuk galantini — Tavuk güzelce temizlendikten sonra üzeri iyice ütülenmeli ve derisi sırt cihetinden boynuna doğru açılmalıdır. Ön taraftaki deri de açılıp kanatları kesilir. Sonra tavuk bu deri içinden tulum gibi çıkarılır. Bu suretle deride ancak göğüs tarafının pek az etleri kalır. Diğer kısımlar olduğu gibi çıkar. Çıkan kemiklerin ve ayakların üzerindeki etler de kazınarak alınır, et makinesine konulup çekilir. Sonra havana konup iyice döğülür. Üzerine lüzumu kadar tuz, biber, bir kaşık tereyağı ve iki tane yumurta kırıp ilâve ederek tekrar döğülür. Bu farsa hazırlandıktan sonra bir tabak içine alınır. Üzerine doğranmış turp ve sığır dili konarak karıştırılır. Bu farsayı tavuğun boş tulumuna iyice doldurup yırtık ve kesik olan yerler muntazaman dikilir.

Bir salaşpur içine sarılır. Bunun da iki taraftan uçları bağlanarak kaynar et suyunun içine atılır. Bir buçuk saat sonra salaşpur içinden çıkarılıp yeniden temiz bir salaşpura sarılır ve uçları bağlanarak bir cendere altına konulur ve suyu çıkarılır. Soğuduktan sonra doğranıp aspık suyu ile kordon yapılarak tabağa kotarılır.

Diğer kümes hayvanlarından ördek, hindi, av hayvanlarından da ördek, süğlün, keklik, çulluk gibilerinin bu suretle galantini yapılabilir.

AV ETLERİ

Keklik kebabı — Keklikler güzelce temizlendikten sonra kanatları, ayakları vücutlarına dikilir. Tereyağı sürülmüş bir tepsi içine konulup üzerine lüzumu kadar tereyağı ilâve edilerek fırına verilir. Yarım saat kadar güzelce kızarıp pişirmiye bırakılır. Bu sırada ekmekten keklik boyunda bir kalıp kesilerek ayrıca tereyağında kızartılır ve kırmızı bir renk alınca indirilir. Pişen keklik üzerine kotarılarak üstlerine de biraz kara su verilir.

Bıldırcın galantini — Bıldırcınlar ayıklandıktan sonra tıpkı tavuk galantininde olduğu gibi tulum çıkarılır. ve aynen tavuk farsası gibi doldurularak yağlı ince kâğıda sarılır. Tava içine dizilir. Tereyağı ile üç çeyrek saat (45 dakika) da pişirilir. Kâğıttan çıkarılıp tabağa kotarılınca üzerine kırmızı salça verilir.

Tavşan kebabı — Tavşan temizlendikten sonra ayakları ve kolları açılmamak şartile sıkıca dikip bir saat kadar tereyağında ve fırında pişirilir. Sonra doğranıp tabağa kotarılır. Üzerine biberi çok olarak kırmızı salça verilir. Etrafına patates kızartmasile kordon yapılır.

Turplu kara tavuk filetesi — Kara tavuk fileteleri çiy olarak alınır. Üzerine ayrıca yapılan farsası sıvanır. Sonra tereyağlanmış bir tepsiye dizilerek fırına sürülür, 15 dakika kadar pişirilir. Ayrıca haşlanarak pişmiş yeşil zeytin ve man-

tarla turup kotarılır. Üzerine av eti suyu ile yapılmış kırmızı salça verilir.

Av etile kırmızı salça yapmak için envaı av etinden ve av eti kemiklerinden bir karasu yapılır. Kırmızı salça bahsinde evvelce edilen tarif veçhile bu karasudan kırmızı salça tertip olundukta av eti lezzetini alır.

Salçalı kara tavuk — Kara tavuklar tereyağında fırında pişirildikten sonra butları ve göğüs etleri alınıp kemikleri havanda bir miktar kırmızı salça ile döğülür ve farsa eleğinden geçirilir. Butları ve göğüs etleri üzerine verilir. Bir çeyrek saat kadar bir tencere içinde kaynadıktan sonra bir tabağa kotarılır. Çulluk ve süğlün, keklik dahi bu tarzda pişirilir.

Bıldırcın kızartması — Bıldırcınlar ikiye bölünüp tavada tereyağında kızartılır. Sonra çukur bir tabak içine konur. Üstüne turp ve mantar ile ufak ufak soğanlardan ve bir miktar da kırmızı salça dökülür. Tekrar üzeri nemse hamuru ile sıvanarak kapatılıp fırına verilir. Pişirilerek üzerindeki hamur da kızartılır. Sonra fırından çıkarılıp yine o tabakla sofraya verilir. Ancak el yanmaması için altına diğer bir tabak konulmalıdır.

Romlu ve salçalı bıldırcın — Bıldırcın temizlendikten sonra ayakları ve kanatları vücutlarına dikilir. Bir miktar beyaz salça içinde 50 dakika kadar pişirilir. Tabağa kotarılıp turp, mantar ve horoz ibiği ile etrafına kordon yapılarak sofraya verilir.

Av eti kebabı — Alelûmum av etleri tereyağile bir tencere içinde ağır ateşte güzelce pişirilir ve kızartılır. Kebap bu suretle pişirilecek olursa fırında pişirilen kebaptan daha yumuşak ve leziz olur.

Salçalı çulluk filesi — Çiy olarak alınan çulluk filesi evvelce hazırlanmış tavuk farsası ile sıvandıktan sonra tereyağile yağlanmış bir tepsiye dizilir. 15 dakika kadar bir fırında pişirilir. Yuvarlak bir tabağa halka halka dizilir. Orta-

ları çukur bırakılır. Bu çukurlara turp, mantar, horoz ibiği, horoz böbreği doldurulur. Üzerlerine av etinden yapılmış kırmızı salça dökülür.

Keklik döner kebabı — Keklikler iyice temizlendikten sonra ayakları ve kanatları iyice dikilir. Bir şişe güzelce bağlanıp kebap dolabına takılır ve ateş üzerinde 30 dakika kadar çevrilir. Piştikten sonra ayrıca yağda kızartılmış ekmek üzerine kotarılır. Üzerine de kara su verilir.

Av etleri de bu suretle kebaplanır.

Sebzeli keklik — Güzel bir lâhananın kökü çıkarılır. Piştikten sonra ayrıca fırında pişirilmiş keklikler doğranıp lâhana içine konulur. 15 dakika kadar beraberce pişirilir ve lâhana ile beraber tabağa konulur. Ayrıca pişmiş havuç, şalgam ve biraz da kırmızı salça ile donatılıp sofraya verilir.

Salçalı yaban ördeği — Ördekler temizlenerek ayakları ve kanatları vücutlerine sıkıca dikilir ve kebap tarzında pişirilip doğranır. Sonra av eti suyundan yapılmış bir miktar kırmızı salça içinde 15 dakika kadar kaynatılır. Ayrıca suda haşlanmış envaı sebze ile kordon yapılıp bir tabağa kotarılır ve tabak kenarına bir kaç portakal dilimi dizilir. Sofraya verilir.

Salçalı karaca eti — Karaca eti but veya pirzola yahut ta kol tarafından alınarak doğranır ve tereyağı içinde bir miktar un karıştırılıp av etinden yapılmış kara su ile birlikte bir buçuk saat kadar kaynatılır. Piştikten sonra tereyağında pişmiş olan ufak soğan ve mantarla tabağa kotarılır.

Karaca kebabı — Karacanın bel tarafından alınıp güzelce tereyağile fırında kebap tarzında pişirilir ve çıkarılır. Etleri kemiklerinden ayırılarak doğranır. Tekrar bel kemiği tabağın üzerine konup etler butun üzerine alınır. Bir miktar av etinden yapılmış kara su ile kotarılır.

Turplu karaca pirzolası — Karaca pirzolaları güzelce açıldıktan sonra tavada tereyağında pişirilir. Tabağa halka hal-

ka dizilerek kotarılır. Ortalarına turp, mantar ve av eti suyundan yapılmış bir miktar kırmızı salça konulur.

Turplu kara tavuk pilâvı — Kara tavuklar tereyağında kızartıldıktan sonra yağdan çıkarılır ve o yağa et suyu konup bir pilâv pişirilir ve kara tavuklar bir miktar kırmızı salça içine konarak biraz turp ile beraber kaynatılır ve pilâvın üzerine kotarılır.

Mantar ezmeli tavşan ezmesi — Tavşan eti çiy olarak alınıp bundan farsa yapılır. Sonra bu farsayı bir çorba kaşığı içine doldurup doldurup suya batırılarak yağlanmış bir tepsiye dizilir ve üzerlerine kapanıncıya kadar et suyu dökülüp 15 dakika kadar ateşe sürülür. Pişirdikten sonra suyu süzülür. Diğer taraftan hazırlanmış mantar ezmesi beyaz sütlü salça ile karıştırılarak beraberce kotarılır. Üzerlerine av eti suyundan yapılmış kırmızı salçadan bir miktar dökülür.

BALIKLAR

Karagöz balığı filetesi — Balığın bütün etleri çıkarılarak bir tepsiye konur (Buna balığın filetesi derler) Üzerine bir miktar domates salçası döktükten sonra biraz da maydanoz, bir iki baş sarmısak doğranıp üstüne et suyu konularak fırına verilir.

Vensan salçalı balık — Balık tereyağında kızartıldıktan sonra bir kaşık et suyu peltesi, bir kaşık tereyağı, iki limon ve biraz da maydanozdan yapılan vensan salçası hazırlanıp karıştırılarak kotarılır. Sofraya verilir. Çok lezzetli ve nefîs bir yemek olur.

Barbunya filetesi — Barbunyanın filetesini alıp üzerine bir miktar süt salçası dökülür. Sonra, bir parça peksimet döğülüp peynirle karıştırılarak balık üstüne verilir. Gayet sıcak bir fırına sürülerek iyice pişirilir.

Haşlama balık — Balıkları bir tencereye koyup üzerine miktarı kâfi tuz, biber, bir iki baş soğan, bir miktar kereviz, maydanoz ile birlikte haşladıktan sonra yanına ayrıca bir

tabak içinde olarak biraz domates salçasile bir miktar beyaz salça konur.

Balık filetesi — Balık filetesi tabak içine dizilip üzerine biraz sütlü salça konur. Biraz da gravyer peyniri rendeleyip dökülür. İki üç tane limonun suyunu döküp biraz da peksimet ekerek fırına sürülür.

Diğeri — Balık filetesi tereyağile pişirildikten sonra ince soğan, mantar, maydanozdan ibaret bir salça yapılarak üzerine dökülür.

Diğeri — Balık filetesi tereyağı ile kızartılıp üzerine domates salçasile biraz ingiliz biberi dökülür.

Diğeri — Filete balık tereyağile pişirilip üzerine biraz beyaz salça ile bir parça teke, midye, mantar, istridye ve kızarmış ekmek konulup sofraya verilir.

Kırlangıç haşlaması — Kırlangıç balığını haşlayıp diğer taraftan tereyağını eriterek iki üç yumurta sarısile çalkalayınız. Bu salçayı haşladığınız balığın üzerine döküp etrafına patates ezmesi veya haşlama ile kordon yapınız.

Fırınlı balık filetesi — Fileteyi tabak içine dizip üzerine domates salçası vererek fırında pişirmelidir.

Farsalı balık filetesi — Farsa ile balık filetesi tereyağında pişirilip yumurta sarısı ve teke ile bir salça yapılarak bunun içine boşaltılır. Boşaltmadan ufak ufak doğranmalıdır. Nihayet limon ve maydanozla karıştırarak tabağa kotarılır.

Kefal balığı filetesi — Balık tereyağile pişirilerek limon salçası yapılır.

Lüfer filetesi — Balığın filetesi çalkanmış yumurta içine batırılarak tereyağında kızartılır. Ayrıca üzerine biraz maydanoz doğranıp domates salçasile kotarılır. Maydanoz süs için tabağın yanıbaşına kordon gibi tertip edilmelidir.

Levrek haşlaması — Balığı suda haşlayıp bir miktar tereyağı salçası ile kotarmalıdır.

Mantarlı lüfer filetesi — Lüfer filetesi tereyağile kızartılıp filete çıkarıldıktan sonra kalan yağ içine altı tane kadar arpacık soğan doğrayarak bir teneke mantar, 3 limon ve bir iki kök kadar maydanozla bir salça yapınız. Sonra bu salçayı balığın üstüne veriniz.

Haşlama kalkan balığı — Kalkan balığını suda haşladıktan sonra üzerine bir miktar limon salçası yaparak kotarınız.

Kefal kotleti — Kefal balığının filetesini alıp farsa yaptıktan sonra bunu kotlet yaparak tereyağında kızartmalı ve beyaz bir salça ile kotarmalı.

Levrek ıskarası — Levrek balığı parça parça edilerek ıskarası yapılır. Sonra bunun üzerine biraz limon salçası içine azacık ingiliz biberi ilâve ederek dökülür.

Diğer levrek ıskarası — Levrek filetesi alınıp parça parça kesilir ve ıskara üzerinde pişirildikten sonra biraz limon salçasile kotarılır. Etrafına patates haşlaması kordonlanarak sofraya verilir.

Barbunya filetesi — Barbunyanın filetesi alınıp farsa yapıldıktan sonra bir kadeh krema ile karıştırıp döğülmüş ve elekten geçirilmiş peksimetle kotlet yaparak tereyağında pişirmeli ve mantar kesip kremalı beyaz salça ile kotarmalıdır.

Soğuk mayonezli balık — Balığı haşlayıp kaynattıktan sonra soğutmalı ve tabağa koymalıdır. Üzerine bir miktar mayonez salçası yapıp etrafını her türlü sebze ile salata yaparak etrafını kordonlamalıdır.

Dikkat — Sebzelerden salata şöyle yapılır: Fasulya, bezelye, havuç, kereviz, şalgam ayrı ayrı haşlanır. Sonra hepsi beraber karıştırılarak soğutulur. Biraz sirke ve zeytinyağı da dökülüp karıştırılarak sebze salatası ihzar edilmiş olur.

Farsalı barbunya — Barbunyanın filetesi üzerine farsa sürülerek tereyağile pişirilir. Üzerine bir miktar limon salçası dökülüp kotarılarak sofraya verilir.

Salçalı dil balığı — Dil balığını tereyağile pişirmeli. Diğer taraftan iki teneke mantar, bir kilo karides, 100 tane midye, 100 tane istridye pişinciye kadar kaynatılır. Bunun bir miktar suyu alınarak az biberle karıştırılıp bir salça hazırlanır. Bu salça dil balığına dökülüp kotarıldıktan sonra pişen mantar, turp etrafa kordon olarak konup sofraya verilir.

İstridyeli balık filetesi — Balık filetesi tereyağile pişirilip ayrıca 100 tane istridye kaynatılarak bir miktar suyu alınıp kırmızı salça ile karıştırılır ve o salçanın içine iki kaşık tereyağı ve 3 limon suyu konarak tel ile dövülür. Bu hazırlanan salça balık üzerine dökülerek kotarılır .

Salçalı balık filetesi — Balık filetesi tabağa dizilerek üzerine iki kaşık tereyağı ile biraz domates salçası ve üç limon suyu dökülüp fırına verilir.

SEBZELER

Tereyağlı fasulya içi — Taze veya konserveden alınmış fasulya içini su içinde haşlayıp kevgirden süzünüz. Sonra biraz tuzsuz tereyağı, biraz tuz ve kıyılmış maydanoz ile ateş üzerine alınıp tereyağı eriyinciye kadar yavaş yavaş ve ezmiyecek hafiflikle karıştırmalıdır.

Tereyağlı bezelye — Taze bezeltenin (Tercihan frenk bezelyesi olursa daha iyidir) içlerini çıkararak suda haşlayıp pişirmeli. Sonra kevgirden geçirerek süzmelidir. Biraz tereyağı ve biraz tuz ve biraz da toz şekerle ateş üstünde bir miktar karıştırıp tabağa kotarmalıdır.

Salçalı kuş konmaz — Kuş konmazı tenekelerden çıkarıp yahut tazelerinden alıp ayıklayınız. Suda haşlayıp pişiriniz. Sonra tabaklara kotarıp üzerine ayrıca hazırlanmış beyaz salça verilerek sofraya alınız.

Yumurtalı ıspanak — İyice temizlenen ıspanağı güzelce haşlamalı, sonra süzerek mükemmelen kıymalı ve ezmelidir. Sonra biraz tereyağı ile bir kaç dakika kadar tekrar ateşe

sürüp karıştırmalı ve tabağa çekmeli, yanına çılbır yumurta ile yağda kızartılmış ekmek parçaları ile kordon yapılmalıdır.

Tereyağlı sebze türlüsü — Havuç, bezelye, şalgam ve fasulyadan münasip miktarda alarak ufak ufak doğramalı ve ayrı ayrı haşladıktan sonra bir araya krıştırılmalıdır. İçine kâfi miktar tereyağı ile az miktarda tuz koyup ateşe sürmelidir. Karıştırarak indirmelidir. Diğer taraftan suda haşlanıp pişirilmiş olan enginarların göbekleri içine bu türlüyü doldurarak tabağa kotarmalıdır.

Enginar dolması — Enginarları güzelce ayıklıyarak göbekleri ayrılır ve limon suyu ile suda kaynatılarak haşlanır. İyice pişince sudan alıp içi ayrıca hazırlanan kıyma ile doldurulur. Üzerine biraz süt salçası, rendelenmiş gravyer peyniri dökülüp fırına sürülür. Kızarınca tabağa alınır.

Peynirli patates ezmesi — Patatesleri ayıklayıp haşlıyarak ezme yapmalı ve bir tencereya koyarak içine bir kaşık tereyağı, biraz tuz, biber ve toz şeker ilâve ederek üstüne de azacık süt dökmelidir. Bunu iyice karıştırıp tabağa kotarmalı üzerine de rendelenmiş gravyer veya sair cins tercih edilen bir peynir serpilerek fırına verilmelidir.

Tereyağlı yeşil fasulya — Yeşil fasulyayı ayıkladıktan sonra bıçakla ince ince çentmeli ve suda haşlamalıdır. Pişince süzgeçten geçirmeli, üzerine tereyağı, tuz, biber koyarak yağ eriyinciye kadar ateşe sürmeli. Sonra tabağa kotarmalı.

Tereyağlı enginar — Enginarları ayıkladıktan sonra dörde bölmeli, tereyağı ve et suyu ile pişirdikten sonra içine biraz et suyu peltesi konup 15 dakika kadar daha hafif ateşe sürmelidir. Sonra tabağa kotarıp sofraya vermeli.

Ispanak kavurması — Ispanakları ayıklayıp suda haşladıktan sonra kıymalı ve tereyağile iki baş soğan ve bir kaç yumurta ile birlikte bir tencerede kuruyuncıya ve kızarıncıya kadar çevirmelidir. Tabağa alındıktan sonra kenarına ekmek veya nemse hamurundan bir kordon yapmalıdır.

Peynirli ve salçalı hıyar — Hıyarlar ayıklandıktan sonra ikiye bölünüp suda haşlanmalı ve tabağa dizilmelidir. Üzerine biraz süt salçası koyup bunun üzerine de rendelenmiş peynir ile bir miktar tereyağı dökerek peynir kızarıncıya kadar fırında tutmalıdır.

Salçalı enginar dolması — Enginarın göbekleri çıkarıldıktan sonra limon suyu sıkılmış suda haşlamalı ve içleri ayrıca hazırlanmış olan biraz tavuk farsası ile yahut kıyma, mantar ve enginar içi, soğanla doldurulup biraz kırmızı salça ile pişirilir ve tabağa kotarılıp üzerine kendi suyu ile yapılmış salça verilir.

Beyaz salçalı enginar — Enginarın göbekleri soyulup temizlendikten sonra limon sulu suda haşlanır. Sudan çıkarılıp bir miktar beyaz salça içinde az bir müddet daha kaynatılarak kotarılır.

Beyaz salçalı karnabahar — Karnabaharı ayıklayıp suda haşladıktan sonra iyice pişirip tabağa doğramalı, üzerine beyaz salça dökmelidir.

Fırında karnabahar — Karnabahar suda haşlanıldıktan sonra tabağa doğranır, üzerine biraz süt salçası döktükten ve biraz da rendelenmiş kaşar veya gravyer peyniri, biraz tereyağı konduktan sonra fırınlanmalıdır.

Salçalı kereviz — Kerevizin köklerini ayırıp suda haşlamalı, sonra bir miktar kırmızı salçaya konup 15 dakika kadar kaynatılarak tabağa kotarılmalıdır.

Tereyağlı frenk lahanası — Frenk lahanalarını alıp ayıklıyarak haşlamalı, sonra; bir miktar tereyağı, tuz, biber ilâvesile ateşe sürüp yağ eriyinciye kadar karıştırmalı ve tabağa kotarmalı.

Tereyağlı bakla — Taze baklanın içini alıp suda haşladıktan sonra kabuklarını sıyırıp bir tencereye koymalı. İçine bir iki soğan ile az maydanoz ve bir miktar tereyağı koyarak pişirmelidir. Piştikten sonra biraz tereyağını yine az miktarda

un ile karıştırıp içine atmalı ve tekrar bir kere kaynatıp tabağa kotarmalıdır. Üzerine kıyılmış maydanoz koymalı ve sofraya vermeli.

Salçalı enginar fidanı — Enginarın fidanını alıp ayıklamalı, suda haşlamalı, sonra biraz kırmızı salça içinde az müddet kaynatıp tabağa kotarmalı ve sığır kemikleri çiy iken kırılarak alınan ilikleri suda haşlanarak tereyağında kızartılmış ekmek üzerine konup tabağın kenarına dizilmelidir.

MAKARNALAR

Fırın makarnası — Makarnalar suda haşlanıp kevgirden geçirilerek içine bir miktar süt salçası, gravyer peyniri rendelenip karıştırılarak bir tabağa kotarılır. Tekrar rendelenmiş gravyer ile üzeri örtülüp biraz da tereyağı ilâvesile fırına verilir, kızarıncıya kadar bırakılır.

Domatesli makarna — Makarnayı suda haşladıktan sonra kevgirden süzmeli, içine biraz tereyağı ve rendelenmiş kaşar peyniri koyup karıştırmal,, tabağa almalı. Üzerine (yahut ayrıca) domates salçası vererek sofraya koymalı.

PASTALAR

Yarım kilo iyi un (Macar unu) bir çanak içine konup dörtte bir miktarında 15 gram bira mayası ve bir bardak ılık süt ile karıştırıp hamurunu tutmalıdır. Sonra bir çeyrek saat kadar unu halile bırakıp mütebaki unu maya ile karıştırarak 5 yumurta kırmalı ve iyice karıştırmalıdır. Bu dökülen hamur bir saat bekletince kazarır, taşar. O zaman 75 gram tereyağı ve bir avuç toz şekeri ve biraz tuz karıştırıp yağlanmış baba kalıbı içine ve çekirdeksiz üzümle beraber koymalıdır. Kalıplar dörtte biri kadar üstten boş bırakılmalı, taşma payı olarak ancak dörtte üç kısmı doldurulmalıdır. Tekrar bu kalıplardaki hamurun taştığı görülünce fırına sürülerek pişirilmeli ve sonra çekip kalıpları çevirerek hamuru pişmiş olarak çıkarmalıdır.

Çikolatalı bisküit — Yarım kilo tereyağile yarım kilo şe-

keri yekdiğerine iyice karıştırınız, sonra 10 tane yumurtanın beyazını ilâve ederek iyice döğünüz. Tamamile hallolunca yarım kilo unu azar azar dökerek yediriniz. Bir miktar da erimiş çikolata döküp karıştırınız. Sonra krema torbasına koyarak bir tepsiye seyrek seyrek dizip fırında pişiriniz.

Biskot: 300 gram iyi tereyağ ile yarım kilo un ve 300 gram şekeri yukarıdaki tarif ve sıra üzerine karıştırıp buna bütün bir yumurta ile ayrıca altı yumurtanın sarısını yedire yedire ve azar azar döküp döğünüz. Hasıl olan hamuru istenilen şekilde keserek bir tepsiye diziniz. Üzerine çalkanmış yumurta ve toz şekeri serperek ve sürerek fırına veriniz.

Diğer biskot — Yarım kilo unu mermer üzerinde tepeliyerek ortasını çukur ediniz. Bu çukura 350 gram tereyağı, 150 gram toz şeker, 3 yumurta sarısı, biraz vanilya koyarak hamur ediniz. Hamuru yarım santim kalınlığında açarak istenilen şekilde keserek üzerine yumurta sürüp fırına veriniz.

Bademli pandispanya — Yarım kilo iç kabuksuz badem alıp yarım kilo toz şekerle bir havanda döğmeli ve ince tel elekten geçirmeli. Sonra bir çanağa koyarak 15 yumurta kırarak bir tahta kaşıkla iyice döğmeli, bu suretle döğerken yeniden 12 yumurta sarısı ile 250 gram erimiş tereyağı karıştırarak buna bir avuç un ve 12 yumurtanın akını karıştırıp tel süzgeçte süzerek karıştırmalı. Sonra yağlı ve kenarlı bir tepsiye döşeyerek fırına sürmelidir.

Bu pandispanyayı yaptıktan sonra istenilen şekil ve biçimde kesilerek istenildiği gibi pastalar tertip olunabilir.

Çikolatalı pandispanya — Yarım kilo tereyağına dört parça çikolatayı rendeliyerek karıştırınız, sonra buna dışarıdan hazır olarak alınan 100 gram pandispanya, yarım kilo toz şeker, 8 yumurta sarısını karıştırıp tahta kaşıkla iyice döğünüz. Tekrar sekiz yumurtanın beyazını tel ile döğüp köpükledikten sonra içine karıştırıp yağlı bir tepsiye döşeyerek fırında pişiriniz.

Alman pastası — 500 gram tereyağını biraz tuz ve bir bardak su ile kaynatarak indiriniz, içine yarım kilo unu yedire yedire ve azar azar ilâve ederek karıştırınız ve ateşe sürüp tekrar karıştırarak pişiriniz. İyice karışınca ve olunca tekrar ateşten alıp 10 yumurtayı ikişer ikişer kırarak karıştırınız. Sonra krema torbasına koyup tepsi üzerine yuvarlak yahut uzun şekilde döşemeli ve fırına sürmelidir. Pişip soğuduktan sonra ortası yarılıp içine soğuk krema doldurmalıdır. Üzerine de çikolatalı şeker, yahut kahveli şeker dondurmalıdır.

Çikolatalı şeker — Bir kilo şekere bir bardak su ilâve edip ateş üzerinde eritiniz. Su ısınıp ta tam kıvamını alıncıya kadar kaynatınız. Aşağıya indirince içine eritilmiş dört çikolata parçasını ilâve ederek donma derecesine gelinciye kadar karıştırınız.

Kahveli şeker: Yukarıdaki gibi şekeri hazırlayıp içine bir kahve kaşığı miktarında kahve hulâsası (ekstra dükafe dötraplı) atıp karıştırınız. Donma derecesine gelince kullanınız.

Pandispanya — Bir kilo toz şeker; 12 yumurta ile ağır ateş üzerinde iyice döğülerek yedirilir. Sonra buna ağır ağır ve yedire yedire bir kilo iyi un karıştırılarak üzerine yarım kilo erimiş tereyağı ilâve olunur ve karıştırılır. Sonra yağlanmış, kenarlı bir tepsiye dökülüp fırına verilir. 45′ dakika sonra alınır.

TATLILAR

Süt kreması — Süt kreması şekercilerden veya pastacılardan tedarik olunarak yarım kilo kadar alınır. Bunu temiz bir kap içine koyarak tel ile döğmeli ve içine 187,5 gram vanilyalı toz şeker ve bir miktar çilek şurubu katarak tabağa kaşıkla güzelce dizmelidir.

Vanilyalı toz şeker yapmak için bir kilo şekere bir çubuk vanilya ilâve edip havanda döğmelidir. Sonra ince tülbentten; astardan geçirerek süzmelidir.

Pirinçli yemiş tatlısı — Bir kilo süte 250 gram pirinç temizlenip ayıklanarak ilâve olunur ve bir pilâv haline gelinciye kadar pişirilir. İçine 250 gram toz şeker ile üç yumurta sarısı karıştırılır. Sonra buna şekercilerden hazır olarak alınan şekerlemeden bir miktar doğranarak derhal tabaklara kotarılır. Üzerine biraz sıcak kayısı ezmesi kotarılır.

Ananas tatlısı — Bir kilo süte 250 gram pirinç hesabile iyi bir sütlü pilâv yapınız. Sonra bunu yağlanmış savaron kalıbına boşaltıp buza veya kara gömünüz. Yarım saat sonra kalıbı sıcak su içine batırarak bir tabak üzerine çeviriniz. Kalıbın şeklini almış olan pirinç olduğu gibi tabağa düşer. Bunun üzerine dilim dilim kesilen ananasları dizerek üzerine sıcak kayısı salçası (ezmesi) koyunuz.

Fıstıklı krema — 250 gram fıstık (şam fıstığı) ayıklanıp bir kilo süt akıtarak havanda döğülür ve süzgeçten geçirilir. Sonra bu süt yarım kilo toz şeker ve 10 yumurta sarısile karıştırılarak ateş üzerinde kaynatmamak şartile pişirilir. Sonra soğutulup ayrıca yarım kilo süt kreması bir telle döğülerek bu kremanın içine boşaltılır ve karıştırılır. Bir elmasiye kalıbına boşaltılıp buza veya kara gömülerek dondurulur. Sonra kalıp sıcak suya konup tersine çevrilir. Tatlı tabaklarına kotarılır.

Kayısı tatlısı — 250 gram kayısı şurubunu on yaprak tutkal ile ateşe sürüp tutkallar eriyinciye kadar karıştırılır. Sonra indirilip içine iyice döğülmüş yarım kilo süt kreması dökülerek karıştırılır. Elmasiye kalıbına dökülerek buzda veya karda gömülü bulundurularak dondurulur. Donduktan sonra kalıp sıcak suya konularak biraz sonra çıkarılıp tatlı tabağına çevrilir. Etrafına şekerleme kayısı veya kayısı kompostosu dizilir.

İrmik pudingası — 250 gram irmik ve bir kilo süt; 250 gram vanilyalı şeker ve sekiz yumurta ile karıştırılıp bir tencere içine konur ve yirmi dakika kadar ateşte kaynatılır.

Sonra bir tabağa çekilip üzerine ayrıca kayısı salçasile süs ve tat verilir.

Çilekli süt kreması — Bir kilo taze çilek alınıp bir kap içinde iyice ezildikten sonra 100 gram kadar vanilyalı şekerle karıştırılır. Ayrıca yarım kilo süt kreması iyice döğüldükten sonra karıştırılıp bir elmasiye kalıbile dondurulur ve sonra ılık suya konan kalıplar bir müddet sonra çıkarılarak çevrilir.

İrmik köftesi tatlısı — 250 gram irmik ve bir kilo süt ile 100 gram vanilyalı şeker sekiz yumurta ile karıştırılıp bir tencere içinde ateşin üzerinde yirmi dakika kadar kaynatılır. Kaynadıktan sonra mermer üzerine dökülerek soğutulur ve istenilen şekilde kesilip yumurtaya bulanır ve döğülmüş peksimet tozu içinde yuvarlayıp tereyağında kızartılır. Soğuduktan sonra bir tabağa kotarılır. Üzerine kayısı veya çikolata salçası verilir.

İtalyan kreması — Şarlot kalıplarının içine bir miktar toz şeker konularak ateşe sürülüp şeker yakılır ve indirilerek kalıp çevrilir ve kalıbın her tarafına gezdirilerek soğutulur. Ayrıca bir çanak içinde 100 gram toz şeker, sekiz yumurta sarısı ve yarım kilo soğuk süt ile karıştırılır. Sonra süzgeçten geçirilerek şarlot kalıbı içine dökülür ve kalıp kaynar sıcak suya konup fırına sürülür. Pişinciye kadar suyu kaynatmamıya dikkat etmeli ve pişince çekip kalıptan boşaltmalıdır.

DONDURMALAR

Çikolatalı dondurma — Bir kilo süt içine altı parça çikolatayı atarak kaynatmalı, sonra ayrıca yarım kilo toz şekeri sekiz yumurta sarısile karıştırarak sütü bunun üzerine dökmeli. Karıştırarak tekrar ateşe sürmeli. Koyulaşıncıya kadar ve kaynatmadan pişirip ateşten indirmelidir. Sonra süzerek soğuduktan sonra hazır edilmiş kar içinde bulundurulan maden veya dondurma kutusu içine konulup dondurulur. Ondan sonra bir dondurma kalıbı veya ufak dondurma kalıp-

larına kaşık ile doldurulup iyice kapatmalı ve bu kalıplar tuzlu kar içine gömülerek bir saat kadar bırakılır ve kalıbın şeklini alır. Sonra kalıplar kardan birer birer çıkarılarak soğuk suyun içine bırakılır ve yıkanılır. Tekrar ılık suya batırılarak kalıp açılır. Ve dondurma bir kâğıt içine alınarak sarılır. Yahut tabağa kotarılır.

Kahveli dondurma: Bir kilo sütü kaynatıp sonra indirerek içine 125 gram taze kahve kavrulup döğülmeden sıcak sıcak konulur. Ağzı güzelce kapanıp 15 dakika kadar hali ile bırakılır. Diğer dondurmada olduğu gibi muayyen miktardaki şekeri, yumurtası konularak aynen o şekilde yapılır, dondurulur ve kotarılır.

Vanilyalı dondurma: Bir kilo süt kaynatılarak ayrıca yarım kilo toz şeker, sekiz yumurta sarısı ile yarım çubuk vanilya karıştırınız. Kaynatılan süt buna dökülür ve karıştırılarak tekrar ateşe sürülür. Kaynamamak üzere pişinceye kadar karıştırılır. Süzülüp indirilir. Soğuduktan sonra çikolatalı dondurmada olduğu gibi devam edilerek dondurulur ve kotarılır.

Çilekli dondurma: Yarım kilo çilek alınıp sapları ayıklandıktan sonra ezilerek süzülür ve suyu ayrıca hazır edilmiş şekerli su ile karıştırılıp şeker derecesile 20 dereceyi gösterdiği muayene edilir. Sonra dondurma kutusuna doldurulup dondurulur ve sonra kahveli dondurma gibi kotarılır.

Şeftalili dondurma: İyice olmuş şeftaliler alınıp çekirdekleri çıkarıldıktan sonra havanda ezilir ve süzgeçten geçirilir. Sonra malûm veçhile şekerli su ile karıştırılarak 20 derece kıvam haline gelince kutulara konulup dondurulur.

Kayısılı dondurma: Bir kilo kayısı alınıp çekirdekleri çıkarıldıktan sonra havanda ezilir ve süzgeçten geçirilir. Şekerli suyu konup malûm şekilde dondurulur.

Kavunlu dondurma: İyice olmuş bir kavun alınarak kabuğu soyulduktan sonra çekirdekleri çıkarılıp havanda ezilir ve

süzgeçten geçirilir. Ve şekerli su ile karıştırılıp şeker derecesi ile 20 dereceye getirildikten sonra madene yahut bir dondurma kutusuna doldurulup dondurulur. Sonra ayrıca kalıplara konularak dondurulur. Ve yukarıda olduğ gibi kotarılır.

Vişneli dondurma: Yarım kilo vişneyi saplarından ayırdıktan sonra çekirdeği ile beraber havanda dövmeli ve süzgeçten geçirmeli, ayrıca bir kilo şekerli su yapıp 20 dereceyi bulunca yekdiğerine karıştırmalı. Sonra diğer dondurmalar gibi yapmalı.

Limonlu dondurma: Bir kilo şekeri bir kilo suda eriterek yarısına on iki limon sıkılır ve karıştırılır. Sonra bu suyu şeker derecesi ile 20 dereceye kadar getirip karıştırılır. Şeker derecesi azsa diğer limonlu sudan, çoksa alelâde sudan ilâve etmelidir. Sonra karıştırıp dondurma kutusuna koymalı ve diğer dondurmalarda olduğu gibi ikmal ederek tabaklara veya kâğıtlara kotarmalıdır.

YEMEK TAKIMLARI

Sofra takımı (Yemek odası): Büfe, masa, yemek masası, sandalyeler, el yıkama musluğu (lavabo), sofra örtüsü (muşamba ve kumaş) tabaklar, kaşık, çatal ve bıçaklar, tuzluk, sürahi, bardaklar, zeytin yağ ve sirke takımı, hardallık, peçete, havlu, yemişlik, salata tabağı, çorba kâseleri ilâh..

Mutfak takımları — Kazan, tencereler, tepsiler, süzgeç lenger, tavalar, sahanlar, taslar, maşraba, kepçe, küçük süzgeçler, kuşhane, tahta büyük ve küçük kaşıklar, tuz, biber, sovan, sarmısak kapları ve sepetleri, ıskaralar, maşalar, mangal, ocak maşaları, saç ayağı, saç mangal, yemek dolabı (tel dolap), maltız, ateş söndürme çömleği, bulaşık bezleri, yumurta sepeti, nalın, bıçak, balta, satır, et tahtası, yemek tablası, et kıyma makinesi, çanak ve çömlek, yumurta veya emsalini dövme teli, süpürge, küp.

Dikkat: Sofra takımı ve bilhassa yemek odası eşyası arasında kahve takımları, çay takımları gibi kahvaltıya müte-

allik levazım da bulunur. Evin diğer eşyaları arasın da sokulabilen bunların meyanında şunlar da sayılabilir:

EV EŞYASI

Testi, kahve ve çay fincan takımları, kahve ve çay tepsileri, kahve fincan ve tabakları, çay fincan ve tabakları ile kaşıklar, semaver, mangal, soba, nalın, takunye, çalı ve hasır süpürgeleri, faraş, sabunluk, keser ve çivi.

Bunlardan başka: Ev eşyasını tamamlıyan ve mefruşata dair olan şu gibi eşyalar vardır:

Ayna konsol veya ayna boru, tuvalet masaları, ayna, aynalı dolap, lavabo, masa, gardrop, mandaren, havlu asacağı, yastık ve minderler, kanepe, koltuk, sandalye (mobile) yazıhane, kütüphane, sehpa, raf, yataklar, yorganlar, battaniyeler, karyola, perdeler, kornişler, halı, keçe, seccade, yol halısı, muşamba, pencere şemsiyeleri, kapı perdeleri, levhalar, resimlikler ve saire.

Ev Temizliği

Ev kadının kendi temizliğini yaptıktan sonra yapacağı iş evin orta temizliğini yapmak, sonra mutfak ve yemek işini yoluna koymaktır. Maamafih bu işlerin sırası ve tertibi ev kadınının kendi tertip ve tanzimine göre bir sıra alabilir.

Biz burada ehemmiyetine binaen evvelâ yemek işini yazarak sonra evin temizliği kısımlarına gelmiş bulunuyoruz.

Bir evin temizliğinde; ortalığın tozunu almak ve süpürmek, yatakları tanzim etmek; bir gece evvel dağıtılmış olması muhtemel misafir odasının ve oturma odasının tanzimi ile meşgul olmak gibi günlük işler vardır.

Bundan başka haftanın muayyen günlerinde tahta silmek, çamaşır yıkamak gibi ağır ve külfetli işler bulunur ki bu evin büyüklüğüne ve nüfusuna göre yardımcı kimselerle veya yine yalnız başına olarak ev kadını tarafından başarılır.

Toz alınması: Ya bir temiz bez parçası ile ve yahut tüy tozluklarla aynaların, pencerelerin, pervazların ve şivli her türlü mobilyenin üzerleri silinerek ve vurularak tozları alınır.

Süpürme: İşi bundan sonra gelir. Bunun için yeri biraz sulayarak (fakat az miktarda) su döküp serperek süpürmeli. Tozu alınan yerlere tekrar toz kaldırmamaya dikkat etmelidir. Ancak süpürme işinden sonra da bir kere yine toz alınması ihmal olunmamalıdır. İhmal ederek bu iki toz almayı bir defa da çıkarmak için süpürme işinden sonraya da bırakmamalı.. O zaman da toz alınırken tekrar yerlere dökülerek yeniden süpürmek gibi daha ağır bir zaruret hasıl olabilir.

Ortalık temizliği arasında bazı haşerat olan evlerde bunların da temizlenmesi icab eder ki bu gibi haşerelerin en başında tahta kurusu, pire, sivri sinek, bit gibi mahlûklar gelir.

HAŞERATIN TEMİZLENMESİ

Tahta kurusu: Münhasıran geceleri meydana çıkarak insanı kaşındıran ısırması ile son derecede iz'ac eder ve kanını emer bir nevi haşere olup temas edildiği veya ezilip öldürüldüğü zaman fena bir koku neşreder.

Yassı vücudü, ıslak kınayı andıran rengi ile diğerlerinden kolaylıkla tefrik edilen tahta kuruları gündüzleri duvar çatlaklarında, tahta aralarında, karyolaların ve perdelerin kenarları altında görülmiyecek bir şekilde kalırlar. Bu sırada geceleri emdikleri kanı hazmetmekle meşgul olurlar.

Geceleri ise acıkan karınlarını doyurmak ve tatlı bir av aramak için derhal faaliyete geçerler. Kan ve insan kokusunu çok iyi aldıkları için hiç bir güçlük çekmeden kolaylıkla avlarını bulup emmeye başlarlar. Tahta kuruları insan vücudünü ısırır ve kanını emerken ağızlarından bir nevi salye ifraz ederler. İşte insanı kaşındıran onun bu çıkarıp döktüğü salyedir. Kaşıyınca da ısırık yeri iri bir iğne topuzu gibi şişer ve kızarır. Buraya biraz soğuk su sürmek, yahut sirkeli su ile yıkamak derhal kaşıntıyı ve şişi alır.

Tahta kurularının geçmesine ve yatağa girmesine mâni olacak şekilde yatak veya karyola etrafına hâil konulduğu zaman bunların yatağa sokulamadıkları görülmüştür. Meselâ yapışkan olan ısırganların ters bir şekilde yatak etrafına dizilmesi tahta kurularını geçirtmemektedir. Ancak bu tak-

dirde tahta kurularının yatak yerini öğrendikten sonra tavana çıkarak kendilerini oradan bırakıp yatağın üstüne düştükleri görülmüştür. Bu suretle yine avlarından vaz geçmiyecek kadar haris oldukları sabit olmuştur.

Çok hassas bulunan tahta kuruları ufak bir hareket ile, ufak bir tehlike sezdikleri zaman derhal durup karınları üzerinde yassı bir şekilde kala kalırlar. Ve bir müddet sonra da süratle kaçmağa başlarlar. Maamafih çok fazla haris olmaları yüzünden az bir müddet geçer geçmez yine tehlikeyi unutarak avlarına dönerler.

Bir dişi tahta kurusu marttan sonra birer ay fasıla ile eylûl ayına kadar dört defa 50 şer yumurta dökerler. Yani mart, mayıs, temmuz, eylûl aylarının her birinde 50 yumurtadan 200 kadar yumurta dökerler ve bir kaç gün sonra kendileri ölürler. Bu yumurtalar bir hafta zarfında kemale gelerek etrafa yavrular yayılır ve derhal av aramağa çıkarlar.

Görülüyor ki bir yere bir kaç tahta kurusu girmesi dört beş ay zarfında orayı binlerce tahta kurusu sarması demektir. Bunun için tahta kurusuna karşı hiç bir zaman ihmalkâr davranmamalı ve süratle önünü almalıdır.

Tahta kurularını imha etmek: Tahta kurularını imha etmek için en birinci toz, tahta kurusu tozudur ki udülkahir denilen bir nevi nebatın çiçeklerini kurutarak dövüp hazırlamakla olur. Tahta kurusu tozu tahta kuruları için son derecede muhnik ve tesirlidir. Buna mukabil insanlara hiç bir tesiri yoktur. Bunun için emniyetle kullanılabilir. Geceleri yatak çarşafının etrafına 6 gram kadar tahta kurusu tozunu hususî bir körükle serperek yatmak, tahta kurularını hem yatağa geçmekten meneder. Hem de onları o sahada boğar, öldürür. Pek kuvvetli olanları ise sersem ve baygın bir halde ertesi günü toplanırlar. Bu suretle peyderpey toplanarak tahta kurusunun önü alınır.

I. — Doğranıp, dövülmüş taze ceviz yapraklarının çay gibi kaynatılarak çıkarılan suyu tahta kurularının gündüzleri saklandıkları delik deşiğe bir fırça ile sürülürse bu da çok fayda verir. Tahta kurularını öldürür veya dışarı uğratarak yaka-

lanmalarına sebeb olur.

II. — Taze pelin yapraklarından beş altı tanesini iyice kıymalı, dövmeli ve bir kilo su içinde 24 saat kadar bırakılarak bu su yine bir fırça ile tahta kurusu yuvalarına sürülmelidir.

III. — 700 gram ispirto, 25 gram trementi ruhu, 6 gram süblüme, 12 gram dövülmüş kâfuruyu yekdiğerine karıştırıp iyice çalkadıktan sonra yine bir fırça ile tahta biti yuvalarına sürmelidir.

IV. — Tahta biti bulunan duvarlara bir kilo suya 10 gram gaz koyarak badana yapılmalıdır.

V. — Yüzde 6 nisbetinde yapılan bir hamızı fenik mahlûlü ile de duvarlar, tahtalar, döşemeler badana edilirse tahta kuruları ile beraber yumurtaları da ânide mahvolurlar.

VI. — Badana yapılırken sıvacıların hazırladığı kireç şerbeti içine yüzde beş nisbetinde asidfenik ilâve ederek duvar badana edilirse tahta kuruları yine mahvolur.

VII. — Tahta kurulu bir odanın her tarafını sıkıca kapamalı ve leke olacak, rengi bozulacak eşya varsa onları dışarıya çıkararak odanın ortasına bir kap koyarak içinde kükürt yakmalı ve kapıdan çıkılarak sıkıca kapatılmalıdır. 24 saat kadar kükürt kokusu bırakıldıktan sonra kapı ve pencereler açılıp oda havalandırılmalıdır. Kükürt bütün tahta kurularını izale eder.

Pire — Bu mahlûku yalnız evlerde değil hemen her yerde ve her tarafta; bilhassa tozlu, topraklı yerlerde sık sık insanı rahatsız ederken hisseder ve duyarız. Hele tenin üzerinde zıp zıp sıçralamalarını öyle iyi hissederiz ki.. Ekseriya da yakalamak, tutmak mümkün olamaz. Çünkü vücudüne nisbetle çok uzun ve kuvvetli olan bacakları ile sıçramak ve zıplamak gibi bir hususiyeti vardır. Boyunun 2 milimetre kadar bir şey olmasına rağmen hemen 10 santim kadar uzunlukta sıçramaları vardır.

Pirenin ağzı oluk gibi bir şekilde olup destere gibi iki sivri çene arasındadır. Buna mandibol, nişter ismi verilir.

Pire gayet dikkatli ve her vücudü beğenmiyen, kanı inti-

hab eyliyen bir mahlûktur. Bunlar bilhassa kadınların ve çocukların nazik vücudlerini ve bunların da en ince ve nüfuz kabiliyeti fazla olan nazik taraflarını seçer. Pirelerin hasta vücutlu, kirli kanlı vücudlara girdiği ve onlara da kaşıntı yaptığı görülürse de bu daha ziyade onlardan kan emmesinden değil; hiddet ve asabiyetle; aradığını bulamıyarak memnuniyetsizliğini bildirir gibi yaptığı ısırıklardan ileri gelir. Pire tam istediği gibi bir vücud ve kan bulduğu zaman büyük bir zevk duyar ve orada bir sürü sıçramalar, zıplamalarla âdeta bayram eder; sevincini, zevkini bu suretle ilân eyler.

Isırdığı ve emdiği yerlerde kaşıntı yapmakla beraber ufak ufak kırmızılıklar da yapar. Maamafih buna rağmen pireler insanı pek fazla iz'ac etmediğinden, insana verdiği sıkıntı pek fazla olmadığından bunların itlâfı ve imhası için bir takım ilâçlar aranmasına lüzum görülmemiştir. Bununla beraber bugün haşerat için kullanılan ekseri tozlar, ilâçlar pirelerin itlâfı ve imhası için de kullanılmaktadır.

Pireler yumurtalarını daha ziyade süprüntü olan yerlerde, temiz olmıyan, süprülmeyen meydanlarda ve kirli vücudlerle kirli çamaşırlar arasında bırakır. 10, 12 gün içinde bu yuyurtalar patlıyarak içinden pireler çıkar ve derhal sıçrayıp oynamağa; vücudü dört dönmeğe başlarlar.

Bunun için pireden korunmak ve pireye yer edindirmemek üzere toz, toprak yapılmamalı. Ortalığı muntazaman süpürmelidir. Bununla beraber udülkahir (tahta kurusu tozu) gaz ve pelinden de istifade olunur.

Bit — Vücudün ve başın temizlenmemesi ve fazla yağlanması ile vücut bulan ve bazan da pis, kirli, bitli insanlardan, bitli yerlerden insana geçen haşerelerdendir. İnsanı sokarak kanını emer ve kaşıntı ile rahatsız eder.

Dişi bit; (sirke) veya (yavuşak) denilen 70, 80 kadar yumurta yapar ve bunları saçların dibine veya üzerine yapıştırır. Yahut da çamaşırların dikiş yerlerine, dikiş araları veya altlarına iliştirir. Bu yumurtalar 15 gün geçtikten sonra yumurtlayacak bir kudreti haiz bulunurlar. Bu suretle bir dişi

bit iki ay kadar kısa bir müddet zarfında 18.000 sirke yapar ki her halde müthiş bir yekûndur. Ve böyle bir dişinin bir vücudda bulunması son derecede rahatsızlığı mucib olur.

Bitin ısırdığı yerlerin kaşıntısı çok tatlı ve muannid olduğundan kaşına kaşına yaralar da yapabilir. En ziyade saç ve kıl aralarında.. Sıcak yünlü, pamuklu kumaşlarda.. fanilâlarda barınır. Elbisede, yatakta da çoklukla bulunabilir.

Bitin istilâsına uğranılınca bir çok hastalıklar da olabilir. Bu arada lekeli humma - tifüs en başta gelenidir. Bunun için son derecede temizliğe dikkat ve itina etmek icab eder. Bir yerden bit alındığı fark edilir edilmez, derhal önünü almağa gayret etmelidir. Sık sık saçları taramalı, çamaşır değiştirmeli, yatak takımlarını da değiştirip cümlesini birden kaynar suya atmalıdır.

Saçlar tarandıktan sonra zeytin yağla yağlanarak ertesi sabah yıkanmalı, bit tozu denilen tozu başa sürmelidir.

(Ev eczahanesi) nde yazıldığı gibi bit otu ve tozu zehirli olduğundan sürülmesinde dikkat icab eder.

Bundan başka süblüme mahlûlü veya sürür gibi maddeler ve bitin ölümüne ve imhasına yarıyan ilâçlar varsa da bunlar için dikkatli davranmak ve bir doktordan tavsiye almak lüzumludur.

Sivri sinek — Bu hususta kitabımızın faydalı bilgiler bahsinde lüzumu kadar bahsedildi. Burada yeniden bahsi fazla görerek okuyucularımın oraya müracaatlerini rica ederim.

ÇAMAŞIR

Tenimizin üzerine ve elbiselerin içine giydiğimiz şeylerdir ki bunların kıymeti ve değeri her şeyden evvel vücudümüzü kirden, tozdan, topraktan muhafaza etmesi, sıcaklığını koruyarak soğuk ve sıcağa karşı hıfzeylemesidir. İç çamaşırlarının elâleme gösterilmesi düşüncesi ile giyilmediği ve daha ziyade kendi tenimizi korumak üzere kapalı kalacakları için, fanteziden ziyade sıhhî kıymetlerine ehemmiyet vermek icab eder.

Çamaşırlar, yünden, ipekten ve pamuktan olduğu gibi tamamiyle ipekten de yapılabilir.

Yazın daha ziyade ince tire fanilâlar ve ince patiska gömlekler, ipek kombinezonlar giyilir. Buna mukabil kışın daha ziyade soğuk düşünülerek yün fanilâlar, yünlü iç eteklik ve fanilâ don gibi koruyucu çamaşırlar tercih olunur.

Bunların şıklığı pek ehemmiyeti haiz olmamakla beraber temizlikleri son derecede itinaya değer. Temiz bir çamaşır için, temiz bir vücud, temiz bir vücud için de behemehal temiz bir çamaşır lâzımdır. Kirli vücud çamaşırı çabuk kirlettiği gibi; kirli bir çamaşır da vücudü çabuk kirletip yağlandırır. Bunun için hiç olmazsa kışın haftada bir defa çamaşır değiştirmek ve yazın bunu haftada iki defaya çıkarmak en sıhhî bir harekettir.

Çamaşırların böyle değiştirilmeleri suretile evdeki kirlilerin miktarı artar ve bir çamaşır yıkanması gibi tabiî bir ihtiyac kendiliğinden doğmuş olur.

Çamaşır yıkanması — Çamaşırların hepsini birden alarak hepsini birden yıkamak tabiî doğru olamaz. Bunların renkleri birbirine çıktığı gibi, bir kısım çok kirli, bir kısım da az kirli bulunan çamaşırlar yekdiğerine kirlerini vererek hepsini yıkamak için lüzumundan fazla bir gayrete ve himmete ihtiyac hasıl olur.

Bunun için evvelâ mendil, yakalık, takke, entari, dantelâ... Beyaz gömlek, beyaz perde, tül perde ve emsali gibi ince, nazik şeyler bir araya ayrılarak bunlar bir boy yıkanıp çıkarılır. Sonra boyalı olan çamaşırlar bir takım yapılır, onlar ikinci su olarak ilk defa yıkanmaya alınır. Ondan sonra yemek odası ve mutfak takımları gibi diğer kaba kirli ve kaba olan şeyler alınır.

Çamaşırları doğrudan doğruya yıkamaya sokmak da doğru değildir. İlkönce kadınların (ıslatma) ismi verdikleri gibi geniş bir çamaşır leğeni veya teknesinde ıslatmaya koyarak bir müddet bekletmelidir. Fakat ıslatma suyunu soğuk koyarsanız.. Kirler kabarmayıp bütün bütün azgınlaşırlar ve

güç çıkarlar. Bunun için ılık suya ıslatmalıdır. Ondan sonra sıcak suyu ağır ağır ziyadeleştirerek çamaşıra başlanmalıdır.

Çamaşır suları yağmur suyu, terkos veya nehir suyu gibi tatlı su olmalı, acı su, kuyu suyu gibi sularla yıkamamalıdır. Çünkü hem uzun zamanda temizlenirler, hem de sulardaki kireç, çamaşırları bozar, elyafını harab eder, çürütür.

Maamafih suya bir miktar soda konularak kirecini gidermek ve çamaşırlara zararsız bir hale getirmek de mümkündür.

Beyazların yıkanması — İlk yıkanmak için ayrılan nazik ve beyaz renkli çamaşırlar ıslatılarak bir müddet bekledikten sonra üzerine ağır ağır, maşraba maşraba kaynar su dökerek el dayanabilecek bir hale gelince biraz da soda ve küllü su ilâve edilir ve leğen yahut çamaşır teknesi içinde çitilenerek bir kaç su yıkanıp sabunlanır. Sonra kaynamakta olan çamaşır kazanına atılarak kaynamaya konulur. Bir müddet kaynadıktan sonra yine birer birer tekneye alınarak yine hepsi birer ikişer su yıkanırlar.. Son suları verilirken bir tülbendle çıkın edilen çividi suya atıp çividli su yapılır. Çamaşırlar çivitlenerek çalkanıp, sıkılıp çıkarılır. Sonra açılıp sepetlere konur ve ip gerilen yerlere asılarak kurumaya bırakılır.

Boyalıların yıkanması — Beyaz çamaşırlar bir iki su yıkanıp da sudan çıkarılıp kaynamaya verildikleri sırada leğendeği suya biraz sabunu çenterek bunlar ıslatılır ve hafiflerinden başlanarak yıkanır. Sonra bir iki su temiz su ile yıkanırlar. Bundan sonra beyazlar kaynamadan alınıp ikinci defa yıkanırlarken boyalılar kaynamaya verilir. Bilâhare onlar da alınıp yıkandıktan sonra asılırlar.

Çamaşır yıkanmasında dikkat edilecek noktaların en başında çamaşırları kısımlara ayırmak nasıl mühim bir iş teşkil ediyorsa; sabun, kola, çivit, soda gibi lüzumlu şeyleri de rutubetsiz yerlerde saklamaya dikkat etmek de mühim bir iştir. Sonra çamaşır iplerini çamaşır kuruduktan sonra derhal kaldırmalı, sarıp yerine saklamalıdır. Maamafih son zamanlarda galvanizli teller kullanıldığından bunların kaldırılmasına lüzum kalmamaktadır.

Çamaşırların yıkanması sırasında suya bir miktar amonyak ile trementi ruhu ilâve edilmesi hem çamaşırların süratle temizlenmesini ve hem de zamanın uzatılmamasını temin eder. Aynı zamanda çamaşırların rengini de gayet güzelleştirir. Avrupada çamaşır makineleri ile yıkanmayan büyük yerlerde ve alelûmum evlerde çamaşır bu tarzda yıkanmaktadır.

ELBİSELER

Çamaşırların üzerine giydiğimiz ve haricî hava tesirlerinden bizi korumasını istediğimiz elbiselerin.. çamaşırlara nisbetle zarif ve şık şeyler olmasına da dikkat etmek zarureti vardır. Zira bunlar haricden görülmekte, eşe, dosta karşı insanın mevki ve derecesini gösteren bir kıymet taşımaktadırlar.

Giyilen elbiseler de çamaşırlar gibi havanın sıcak veya soğuk olduğuna nazaran ya hafif ince kumaşlardan, yahut daha kalın, yünlü, pamuklu ve şayak gibi kaba kalın kumaşlardan olur.

Elbiseler yapılış şekillerine göre bir takım isimler alırlar..

Rob, kostüm tayyör, etek, blûz, ceket, yelek, pardesü, manto, palto, kürk, pantalon, ve ilâh.. gibidir.

Bu arada erkek ile kadın elbiselerini bir arada sayarken şunu da ilâve edelim ki erkeklerin ceket, yelek ve pantalonu bir arada ve bir kumaştan olunca nasıl kostüm deniliyorsa kadınların etek, yelek ve ceket olan takım elbiselerine de kostüm tayyör denilmektedir.

Mevsimlik elbise ekseriya bunlardır. Kışın ise kalın kumaşlardan mantolar veya kıymetli kürklerden, lütrlerden yapılan lütr mantolar veya kürkler giyilmektedir. Yazın ise ince roblar, ince ipeklilerle dolaşılır.

Bir kadının en büyük zevki ve hüsnü tabiati giydiği elbisenin deseni, biçimi ve rengi ile belli olur. Bunun için giyilecek elbisenin bu cihetlerine son derecede dikkat ve itina göstermek icab eder.

Bir erkek için de hemen bu ayni derecede bir ehemmiyeti haizdir. Maamafih pek şıklığa ve zerafete kaçıp da sıhhî ci-

hetleri unutmamak, vücudün sıhhî durumunu bozmamak icab eyler.

Bir kumaş vücudü ne üşütmeli, ne de fazla ısıtmalı, ancak vücudün hararetini muhafaza edebilmelidir. Bunun için bu işte müessir olan renk ciheti de göz önünde tutulmalıdır.

Renk meselesinde biraz da düşünülmesi gerekli olan taraf, giyen insanın rengine ve yüzüne yakışıp yakışmıyacağı, onu açıp açmıyacağı meselesidir.

Elbiselerin dikimi ve giyimi de o nisbette mühimdir. Bunu modaya tâbi tutmak son yılların bir mecburiyeti gibi ise de zarif ve zeki bir kadın için âlemin icad ettiği modayı taklid etmektense kendine yakışan bir biçimi bulup icad etmesi daha zevkli ve iftiharı mucib bir haldir. Bahusus kendi vücudünü ve endamını saracak bir biçim de bulmuş ise ne kadar takdire şayandır. Bunun için iyi bir makas, iyi bir dikiş zarurîdir.

Yaz mevsiminde havaların sıcaklığı münasebeti ile daha ziyade açık renk albiselerle, açık ve biçimli elbiseler, kışın ise koyu renkli ve kalın kumaşların intihab edilmesi ziya ve hararetin de bu renklere olan nüfuz ediş ve edemeyişleri bakımından mühim birer keyfiyettir.

Bu hususta daha fazla bir şey söylemeyi zaid görerek, erkeklerin de hemen ayni kaidelere tâbi bulunacaklarını ilâve eyler ve bir aile için ufak bir ev bahçesi olacağına ve çiçeklerin, bir takım sebzelerin yetiştirilmesi arzu edileceğine göre bir miktar da bundan bahsetmeyi faydalı bulduk.

Ev Bahçesi

Hiç şüphe yok ki muntazam bir aile ocağında; - şehir içinde bile olsa - ufak bir ev bahçesi ekseriya bulunur. Hattâ bu aile.. bir apartıman köşesine bile sığınmış da olsa; bütün bir bahçesizliğe rağmen; balkon veya tarasalarına koyacakları saksılarla, pencere içlerinde yetiştirecekleri ufak ufak kaplardaki çiçekleri ile yine ufacık birer bahçecik yapmaktan geri kalmazlar.

Esasen sebzecilik.. bahusus çiçek ve gül yetiştirmek zevki hemen ekser insanda vardır.

Kadın olsun, erkek olsun çiçek sevmek, çiçek yetiştirmek zevki hemen yüzde seksen nisbetindeki insanlarda son derecede yüksek bir varlık gösterir. Mütebaki kimseler de yetiştirmeği belki bir külfet; fakat bulup sevmeği; ellerine alıp götürmeyi, evlerinde bunlardan birer buket olsun bulundurmayı bir nimet sayarlar.

Binaenaleyh çiçek ve gül merakı, hemen hemen bütün insanlıkta sârî bir haldedir denilebilir. Bunun için ben de burada bu gibi çiçeklerle beraber tam bir ev bahçesi için icab eden malûmatı vermeyi daha ziyade faydalı buluyorum.

Yılbaşı ikincikânun ayı olması itibarile birinci plâna bu ayı alarak bir ev bahçesinde yapılması icab eden ve yapılacak olan işleri şöylece sıraya koyuyorum.

İKİNCİKÂNUN

Bu ay zarfında ev bahçelerinde yapılacak olan şeyler:

I — Bahçede nerelere yemiş ağaçları dikilecek ise bu yerlere bir metre kadar derinliğinde kirizme yapılır. Buralarda seksen metre derinliğinde, bir metre genişliğinde çukurlar açılır.

II — Sebze ekilecek olan bahçe kısmını gübrelemeli ve bellemelidir. Burada toprak alt üst olunur.

III — Duvarlara yapıştırılmış olan veya bir desteğe yaslandırılan şeftali ağaçları bağlanır.

IV — Kökleri yerli olan nebatlar ile soba çiçekleri çoğaltılır.

V — Bir sıraya konan sebzeler boydan boya açılan çizgilere dikilir. Bu ay zarfında sebzeleri ocaklara dikmek doğru değildir.

VI — Yapraklarını dökmeyen ağaçlardan daldırma yapılır.

VII — Eğer havalar müsaid gider ve don yapmazsa bütün yemiş ağaçlarını budamak faydalıdır. Kuru olan ağaç-

lar da ayıklanıp tırtılları budanır. Yeni dikilen ağaçlara da gübre şerbeti verilir.

Açıkta ekilecek çiçek tohumları — Malkomi, Çiçek bezelyesi, Ebegümeci, Nahıl, Hezaren, Itırşahı.

Camlı sandıklara dikilenler — Biyignanya, Filbahar, Lipya, Ateş çiçeği, Fülbas, Ayirokamnos.

Bunlardan Ateş çiçeği sandıklarda, Fülbos ise daha sıcak bulunan sobalarda bulundurulacaktır. Ayirokamnos ise behemehal bir cam farnosu altına alınacaktır. Aksi takdirde bunları yetiştirmek ve büyütmek imkânı bulunmıyacaktır.

ŞUBAT

Bu ay zarfında ev bahçelerinde yapılacak olan işler: — Şubat ayı ekseriya yağmurlu ve çamurlu geçeceğinden bahçelerde hemen hiç bir şey yapılamıyacak kadar müsaadesizdir. Buna rağmen oldukça iyi geçen günler bulunursa bu fırsattan istifade edilmelidir.

I — Meselâ bir ay evvel dikilmesi icab ederken veya yapılması lüzumu varken yapılamamış olan işler yapılabilir. Dikilemiyen tohumlar ve daldırılamıyan kökler ekilip, daldırılır.

II — Çiçekler; bir ay evvelki halini muhafaza eyliyerek beslenir ve bakılır.

III — Mart ayında yapılması icab eden ve tasarlanan işler kararlaştırılarak bahçe için iyi bir plân hazırlamakla vakit ziyan edilmeden geçirilir.

MART

Bahçe işinde en ziyade faaliyet ve hareket gösterilmesi imkânını veren bu aydır. Bu ay zarfında hemen hemen bütün sebzelerle çiçeklerin hayat ve can bulması için tabiî bir imkân ve müsaade mevcuddur. Hilkat bunu daha ziyade mart ayına ve bu devre ihsan etmiş bulunmaktadır. Bunun için bugünlerde bahçe işlerinde azamî faaliyet icab eder.

Her türlü nebata hayat ve can verebilmek için büyük bir himmet ve gayrete ihtiyac vardır.

Bu ay zarfında bahçede yapılacak olan işler:

I — Yapraklarını hiç dökmeyen ağaçlarla çam ağaçları dikilir. Erik ve ayva gibi ağaçlardan ve açıkta yetişen sair nebatlardan son defa olmak üzere çelik aşısı yapılır.

II — Kökleri yerli olan nebatlar ile soba çiçekleri ve karanfiller çelik, daldırma ve yahut kökten ayırma gibi ameliyelerle çoğaltılırlar ve yerlerine dikilirler.

Kasım çiçeği (Kasım patı veya Krizantem), Pilargonya, Küpe, Mine çiçeği, Ağaç minesi gibi sıcak soba ve yastıklara konulmuş olan çiçeklerin verdiği sürgünlerinden çelik yapılır.

III — Serin ağaçlı soba çiçeklerinin aşılanmasına başlanır. Yapraklarını dökmeyen ağaçlardan daldırma yapılır.

IV — Orkidelerin saksıları değiştirilir.

V — Her türlü ve her nevi ağaç ve fidanlara kalem aşısı vurulur. Yemiş ağaçları budanır, ayva gibi sair kuvvetli ağaçlardan daldırma yapılır, bahusus incir ağacından tam bu ay zarfında çelik ve daldırma yapmak icab eder. Her nevi ağaç, çam, çimen ve çayır tohumları ekilir.

VI — Evvelce yastıklara dikilip köklenmiş olan çelikler kısa kısa budanarak yerlerine dikilir.

VII — Güllere kalem aşısı vurmağa başlanır ve icab edenleri budanır.

VIII — Su içinde yetiştirilen nebatların tohum veya kök sovanları ile çoğaltılması yapılır.

IX — Arabistan yaseminleri aşılanır.

X — Camlı sandıklarda yetiştirilen kavunların verdiği sürgünler budanır.

XI — Bağlar ve şeftali ağaçları budanır; divar ve tel üzerindeki şeftali, kayısı ve sair her nevi yemiş ağaçları budanıp güzelce bağlanır.

XII — Çelikten yetişen her nevi ağaçlardan çelik yapılır.

XIII — Her nevi yemiş ağaçlarının tohumları gayet sık olarak yastıklara ekilir.

Açıkta ekilecek çiçek tohumları — Ekantos, Ekantiyan, Altın çiçeği (Elisam), Gümüş çiçeği, Keklik gözü, Emarantos, Haseki küpesi, Kına çiçeği, Çadır çiçeği, Gece sefası, Hüsnü yusuf, Kalanterinya, Kampanola, Lanin, Püsküllü horoz ibiği, Santurca kandidisbi, Papatya, Kasım çiçeği (Kasım patı, Krizantem), Kalarkiya, Kolterya, Pamuk çiçeği, Agrostema, Gelincik, Amerikan çiçeği, Kozmea, süs kabakları, Frenk minesi, Küpidan, Haşhaş, Yıldız çiçeği (tohum), Boru çiçeği (Danora), Arı kovanı (Dizitaliz), Hercayi menekşe, Çarkı felek, Püsent karanfil, Kadife çiçeği, Acem lâlesi, İpek çiçeği, Çiçek yoncası, Ebegümeci çiçeği, Çilya, Şebboy, Japonya mısırı, Hatmi, çiçek fasulya, Oğul otu, Kâğıt çiçeği, Kahkaha, Arslan ağzı, (Kuş gözü, Çörekotu çiçeği, Lavanta çiçeği, Keten çiçeği, Petonya, hezaren, Itırşahı, Çuha çiçeği, Hubbüssalatîn, Ateş çiçeği, Karabaş, Şahin gözü, Ay çiçeği, Nerkis, Yeni dünya, Kekik, Veronika, Menekşe, Çinya.

Camlı sandıklara ekilecek çiçek tohumları — Abronya, Anber çiçeği, Vapur dumanı, Süs patlıcanı, Çuka çiçeği, Tesbih çiçeği, Fesleğen, Zülfü urûs, Klintonya, Hobea, Hezaren (kökü yerli), Buz çiçeği, Sardunya, Çin gülü, Ağaç minesi, Loaza, Bobelya, Mimoza, Saray patı.

Su ile gömülecek olan çiçekler — Alicens (saksılara) Agapantos (soğan), Emarilis (soğan), Amur kukales (soğan), Tesbih çiçeği (soğan), Begonya (çelik), Posingonya (soğan), Kaladyom (soğan), kampanola (kökden ayırma), Fülyos (çelik), Yıldız çiçeği (kök), Hünkâr beğendi (soğan), Aslan ağzı (çelik), Floksiya (çelik ve kökü yerli), Saksifraga (kök), Kekik (kök), Veronika (kök), Sacitarya (kök), Sünbül teber (soğan), Mine (çelik).

NİSAN

Nisan ayı zarfında görülecek olan işler — Mart ayının he-

men her işlerini ikmal ile birlikte yeni yeni başlanan hareketleri de kendi çerçevesi içine alır. Binaenaleyh bahçe ve ekim bahsinde nisan ayı da mart ayı gibi oldukça yüklü bir programa sahip demektir.

I — Kalem aşısı yapılmasına devam olunmakla beraber sonbaharda yaprak aşısı yapılmış olan ağaçların alt tomurcukları koparılarak bütün kuvvetinin aşıya gitmesi temin olunur.

II — Geçen ayda olduğu gibi bu ay zarfında da; çam ve bunun gibi yapraklarını dökmeyen sair ağaçların dikilmeleri yapılır. Ve bunlardan daldırma da olur. Geç yeşillenen ağaçlara aşı yapılır. Şeftali ağaçlarının budanmasına devam edilir.

III — Orkide ismi verilen nebatın saksıları değiştirilir. Çiçek ağaçlarından daldırma; Ada çayı, Biberiye, Lâvanta gibi nebatlardan çelik; sert ağaçlı soba çiçeklerine aşı yapılır.

IV — Plargonyaların saksıları değiştirilir, budanır ve köklü yerli çiçeklerle karanfiller kökten ayrılıp çoğaltılır ve yerlerine dikilirler.

V — Enginarların dipleri açılarak etrafları birer karış bellenir. Fazla sürgünleri de ayrılır.

VI — Bu ay zarfında sulanmaları icab eden nebatların hemen her sulanış zamanını sabaha tesadüf ettirmek, yani sabahları sulamak daha çok faydalıdır.

Açıkta ekilecek çiçek tohumları — Ekantos, Dikenli haşhaş, Altın çiçeği, Keklik gözü, Vapur dumanı, Haseki küpesi, Kına çiçeği, Çadır çiçeği, Gece safası, hüsnü yusuf, Kalanteriya, Kampanola, Püsküllü horoz ibiği, Lâden, Lanin, Horoz ibiği, Şebboy, Frenk karanfili, Papatye, Kasım çiçeği, Florkiya, Filbahar, Kolneziya, Amerikan gelinciği, Frenk minesi, Süs kabakları, Yıldız çiçeği tohumu, Enotera, Arı kovanı, Boru çiçeği, Nahıl, Karabaş, Acem lâlesi, Çilya, Çiçek fasulyesi, Kahkaha, İpomopsis, Kâğıt çiçeği, Malkon-

ya, Ebegümeci, Kınarya, Keten çiçeği, Lobelya, Lonarya, Malopa, Hatmi, Momordika, Arslan ağzı, Şahin gözü, Ateş çiçeği, Kuş gözü, Gofilla, Çörek otu çiçeği, Pesent karanfili, Karanfil, Kadife çiçeği, Yaz papatyası, Gül hatmi, Çarkı felek, Hercayi menekşe, Petonya, Hezaren, Persikarya, Itırşahı, İpek çiçeği, Çuha çiçeği, Saray patı, Muhabbet çiçeği, Hubbüsselâtîn, Ay çiçeği, Nerkis, Tütün çiçeği, portakal çiçeği, Yeni dünya, Valeryana, Mine çiçeği, menekşe, Cilya.

Camlı sandıklara ekilecek tohumlar — Ebronya, Betonya, Sardunya, Mimolos, Anber çiçeği, Fesleğen, Vanilya çiçeği, Veronika, Süs patlıcanı, Buz çiçeği, Ağaç minesi, Plargonya, Tesbih böceği, Centiyana, Luaza, Fülbos.

Dikilecek çiçeklerden çelik yapılacaklar — Pitaniya, Ligoniya, Mine, Arslan ağzı, Sardunya, Menekşe, Kasım çiçeği.

Kök olarak dikilecekler — Amerikan üzümü, Kekik, Libya, Panikom, Veronika. Kökü yerli olanlardan da Kloksiya ve kökten ayırma olarak da Kampanola çiçekleri vardır.

MAYIS

Bu ay zarfında da oldukça mühim bahçe işleri vardır ve en mühim olarak ağaçlar gelir.

Bu ayda yapılacak bahçe işleri:

I — Yemiş ağaçlarının yan dalları onar santimetre kadar uzadıkları sırada uçlarından kesilir ve dallarına dokunulmaz.

II — Tel üzerindeki şeftalilerin sürmüş olanları uçlarından kesilir.

III — Yapraklarını dökmeyen ağaçlardan daldırma yapılır.

IV — Kayısı ve şeftali nev'inden olan yemiş ağaçları sürdükleri sırada budanabilir.

V — Dikenli ağaçlardan yapılmış olan çitler kırkılmalıdır.

VI — Bu arada şimşirler ile çimenler de kırkılmalıdır.

VII — Soba çiçekleri tarlalarına dikilir. Daldırma ve aşı yapılır.

VIII — Çayırlar biçilir.
IX — Mısır ile karışık olarak fasulye dikilir.
X — Bütün tohumlar açıkta yetiştirilir.

Mayıs ayında dikilecek olan tohumlar — Ebronya, Vapur dumanı, Jeom, Horoz ibiği, Kobea, Kozmea, Arı kovanı, Kâğıt çiçeği, Anber çiçeği, Süs patlıcanı, Hüsnü yusuf, Frenk karanfili, Süs kabakları, Kofea, Acem lâlesi, Kahkaha, Ekantos, Kına çiçeği, Pigonya, Çinerarya, Kolterya, Frenk minesi, Çilya, Malkomya, Adenis, Fesleğen, Kampanola, Kılarkiya, Papatya, Boru çiçeği, Şebboy, Ebegümeci, Dikenli haşhaş, Çadır çiçeği, Lanin, Filbahar, Amerikan çiçeği, Hezaren (kök yerli), Çiçek fasulyası, Lavanta çiçeği, Literya, Mimoza, Karanfil, Hezaren, Saray patı, Nahıl, Menekşe, Cenda, Ay çiçeği, Muhabbet çiçeği, Venika, Yaz papatyesi, Gofilla, Matrikarya, Keten çiçeği, Pobelya, Morandiya, Gül hatmi- Çörekotu, Çuka çiçeği, Ateş çiçeği, Nerkis, Viskarya, Venityon, Yeni dünya, Karabaş, Çin çuka çiçeği, Pesent karanfili, Mimolos, çiçek yoncası, Japon mısırı, Kuş gözü, Kadife çiçeği, Penstonya, ipek çiçeği, Saksiğraga, Valeryana, Veronika.

Yerlerine dikilecek çiçekler — Kamyanola, Arslan ağzı, Kasım çiçeği, Yıldız çiçeği, Menekşe, Libiya.

HAZİRAN

Bu ayda yapılacak olan bahçe işleri:

I — Açıkta yetiştirilen kavun, domates, kabak ve hıyarlar budanır.
II — Karanfiller çiçek açınca daldırma yapılır.
III — Yabanı güllerden çelik yapılır. Güllere de sürgün yaprak aşısı vurulur. Yedi veren güller budanır.
IV — Kıvırcık hindibaları beyazlatmak için bağlamalıdır.
V — Enginarlar mahsul verdikleri sırada diplerindeki sürgünleri ayrılır.
VI — Çimenler on beş günde bir biçilmeğe başlanır ve üzerlerine yuvarlak çekilir.
VII — Dikilecek olan her hangi cins olursa olsun bütün

fideleri akşam üzerleri serinlikte dikilmelidir.

Ekilecek olan tohumlar — Haziranda ertesi sene ve hattâ üçüncü sene için bir takım tohumlar dikilerek hazırlanabilir. Bunların neler olduğunu ve ne kadar zaman sonra ve hangi aylarda açacaklarını aşağıda sırası ile yazıyorum:

Hemen temmuzda açabilecek olanlar: Fesleğen, Çiçek fasulyasıdır. Ağustosta ise Limon, eylûlde: Kına çiçeği, İpek çiçeği ve Muhabbet çiçeğidir. İkincikânunda Çin çuka çiçeği açmış bulunurlar.

İkinci senelerinde açılacak olan ve bu ay içinde dikilmesi icab eden diğerleri de şunlardır:

Ekontos, Ekonitom, Kaliyantos, Olomba, Gece safası, Çuka çiçeği, Valeryana, Veronika, Kalampelis.

TEMMUZ

Bahçede yapılacak işler:

I — Güllere sürgün yaprak aşısı yapılmasına devam edilir. Yedi veren güllerin bir daha çiçek açabilmeleri için son defa budanır.

II — Karanfillerden daldırma yapılır. Sardunya, Petesmonya ve bu gibi nebatlardan çelik olur.

III — Tel üzerinde olan yemiş ağaçlarının fazla gözleri mahvedilir ve sürgünleri bağlanır.

IV — Nebatata bolca su verilir.

V — Çayırlar ikinci defa biçilir.

Ekilecek çiçek tohumları ile açacakları zamanlar:

Lanin, Tavşan çiçeği, Gümüş çiçeği, Papatye, Muhabbet çiçeği (eylûlde). Ateş çiçeği ve Solobiya arjentea da (I inci teşrinde), Çuka çiçeği (ikinci kânunda), Altın çiçeği, Kuş gözü, Şebboy (ertesi sene nisanda). Yaz papatyesi (nisan veya mayısta). Agrostema (haziranda), açarlar.

Bunlardan ikinci sene içinde açacak olanlar da şunlardır:

Haseki küpesi, Jeom, Kampanola, Çanta çiçeği, Çinerariya, Frenk minesi, Kalambelis, Centiyana, Çiçek bezelyesi,

keten çiçeği, Lonarya, Arslan ağzı, Karanfil, Gül hatmi, Plargonya, filoksiya, Menekşe, Veronika, Zoksenmeya, Penstimonya, Bomontilla, Matrikarya.

AĞUSTOS

Bu ay içinde yapılacak olan bahçe işleri:

I — Yaprak aşısı yapılmakta olan şeftali, kayısı, erik gibi ağaçların aşısına devam olunur. Çam ağaçları dikilmesine başlanır. Yemiş ağaçlarına gür yaprak aşısı yapılır.

II — Hendekler temizlenir.

III — Çilek fideleri dikilir.

IV — Ekilecek topraklar bellenip, gübrelenir. Bu ay içinde behemehal bahçelerin çapalanması lâzımdır.

V — Kereviz fidanları beyazlaştırılmak için bağlanır.

VI — Soba çiçeklerinden çelik yapılmasına başlanır.

Ekilecek çiçek tohumları:

Gümüş çiçeği (I. inci teşrinde açar), Muhabbet çiçeği (I. inci kânunda açar). Çuka çiçeği, Çim çukası [*] (Martta), Kış şebboyu, Sarı şebboy, Yaz papatyesi (nisanda) Çanta çiçeği [*], Çinerarya [*], Mimolos, Lobelya, (mayısta), Papatya, Mine çiçeği (haziranda), Agrosuema (Temmuzda), Hercayi menekşe (baharda), Menekşe (ilk veya son baharda) açılırlar.

Bunlar da ikinci senelerde açacaklardır:

Edlomya, Haseki küpesi, Komyonoda, Filentonya, Kofea [*], Delfinyam, Firaksinella, Gayardiya, İpomopsıs, Çiçek bezelyesi, Keten çiçeği, Matrikarya, Arslan ağzı, Karanfil, Gül hatmi, Penistmonya [*], Plargonya [*], Kokü yerli Floksiya, Ateş çiçeği [*].

Dikilecek çiçekler:

Arslan ağzı, Şakayık (soğan), Susam çiçeği, Safran (soğan), Yaz Papatyesi, Penostmonya.

EYLÜL

Bu ay içinde bahçede yapılacak olan işler:

I — Şeftali, kayısı, badem, erik, kiraz gibi ağaç tohumları

çimlenmek için kum içine konur ve sabah akşam su verilir.

II — Dikilecek ağaçlar için hendek ve çukurlar açılır.

III — Portakal ve limon saksılarının toprakları değiştirilir.

IV — Plargonya ve bu gibi nazik nebatlardan çelik yapılır.

V — Karanfillerden daldırma ve çelik yapıldığı gibi güllere yaprak aşısı yapılır.

Bu ayda ekilecek çiçek tohumları:

Tavşan bıyığı, Altın çiçeği, Adonis, Anagalis [*], Haseki küpesi, Çadır çiçeği, Hüsnü Yusuf, Agrostema, Kasım çiçeği, Filbahar, Kamyanola, Firenk karanfili, Fiîarkiya, Kobea [*], Kolnezya, Gelincik, Amerikan çiçeği, Kûfea [*], Küpidon, Sioğlozom, Firenk minesi, Arı kovanı, Enotera, Acem lâlesi, Fraksinella [*], Ciliya, Şebboy [*], Sardunya, Godenya, Jipsofila, İyomopsis, Malkomya, Kolfusya, Ebe gümeci, Lobelya [*], Keten çiçeği, Liptozigon, Ebe gümeci, Morandiya [*], Mimolos [*], Kuş gözü, Arslan ağzı, Çörekotu, Gofila, Kadife çiçeği, Püsent karanfili, Yaz papatyesi, Gül hatmi, Çarkı felek, haşhaş, Hercayi, Penistmonya [*], Venika [*], Filoksiya, Hezaren, Veronika, Itır şahı, Çiçek bezelyesi, Rezeda [*], Kelebek çiçeği, Ateş çiçeği, Karabaş, Sirum, Nahıl, Nerkis, Portakal kadifesi, Valeryana, mine [*], Venidyom [*], Menekşe.

Dikilecek çiçekler:

Zafran, Sünbül, Lâle, Şekayık, Meryem buhuru, Çarkı felek, Filoksiya, Veronika, Sina bençe, Fulya.

Sonbaharda dikilecek olan diğer bütün soğanlar da bu aydan itibaren dikilmiye başlanır ve devam olunur.

BİRİNCİTEŞRİN

Birinciteşrin ayı memleketimizin iklimi bakımından en iyi budama mevsimidir. Esasen yalnız bu ay değil, teşrinlerin

[*] İşaretli çiçekler evvelce yastıklara konulup sonra camlı sandıklara alınır.

ikisi de kânuna kadar budanma devresini teşkil eder. Bu müddet zarfında budanan yemiş ağaçları çok kuvvet bulur ve çok miktarda meyve verirler. Bunun için bu aylarda daha ziyade meyve ağaçlarını budamakla meşgul olunmalıdır.

Bahçede yapılacak işler:

I — Meyve ağaçlarının budanmasına başlanılır ve tohumlarının da çimletilmesine devam olunur. Kuru ağaçlar ayıklanır.

II — Sıcak ve kurak mıntakalarda da yemiş ağaçlarının dikilmesine başlanılır.

III — Büyük orman ağaçları dikilir.

IV — Kış mevsimini açıkta geçiremiyen nebatat sobalara konulur.

V — Hodan fidanları beyazlandırılarak ikinciteşrin veya birincikânunda çıkartılır.

VI — Dikilecek ağaçlara sandık ve çukurlar açılır.

VII — Güllere yaprak aşısı vurulur.

Ekilecek tohumlar — Eylûl ayı zarfında ekilen bütün tohumlar bu ay içinde de ayni suretle ekilirler.

Dikilecek çiçekler — Camekânlara konmak üzere diyeliza ve saksılara dikilip oda veya sobalara konulmak üzere de Sünbül ve Zerrin; cam farnus altında çelik yapılarak Zokserya, bundan başka sonbaharda dikilebilecek olan her nevi çiçek soğanları da dikilir.

İKİNCİTEŞRİN

Bahçede yapılacak işler:

I — Ağaçların budanmasına devam olunur. Yemiş ağaçlarile çiçek ağaçları gars olunur. Kolay filizlenmeyen yemiş ağaçları çimlendirilir ve diğer ağaç tohumları dikilir.

II — Ekip biçme ameliyatına; yani ziraî işlere bu ayda başlanır.

III — Enginarların dipleri bellenerek gübrelenir ve dipleri doldurulur.

IV — Camlı sandıklarda bulunan çiçeklere ve çeliklere hava verilir.

V — Kışı açıkta geçiremeyen nebatlar camekânlara alınır.

Çiçek ekimi — Geçen ay içinde ekilebilen ve açıkta yetiştirillebilen çiçek tohumları bu ay içinde de ekilebilir. Hemen hemen yine ayni çiçeklerdir.

Çiçek dikimi — Geçen aylarda dikilemiyerek geç bırakılmış olan ve sonbaharda dikilebilen bütün çiçek soğanları dikilir.

BİRİNCİKÂNUN

Bahçe işleri:

I — Bu ay zarfında bahçe işinde en evvel bitirilmesi icab eden iş kirizmelerdir. Bunu ikmal etmelidir.

II — Don olmazsa yemiş ve diğer ağaçlar budanır.

III — Kışın yaprak döken ağaçlardan ve güllerden çelik ile daldırma yapılabilir.

IV — Meyve ağaçları dikilir ve ayrıca tohumları çimletilir.

V — Soğuktan müteessir olan kökler yerden çıkarılır.

Ekilecek çiçek tohumları — Malkami, Ebe gümeci, Hezaren, İtırşahı, Çiçek bezelyesi, Nahıl.

Camlı sandıklara dikilenler — Bigtonya, Filbahar, Libya ve sobalarda da: Ateş çiçeği, Fülbos; cam farnus altında olmak üzere de: Ayirotamnos yetiştirilebilir.

Aile Takvimi

Ev bahçesi etrafında yıllık bir çalışmayı verirken bir aile için; ayların hava tebeddüllerini ve buna göre alınacak sıhhî tedabiri de yazmayı faydalı buldum.

Bu suretle her ayın hava vaziyetini bilerek buna göre sağlık bakımından neler yapmağa mecbur olduğunuzu da öğrenmiş olacaksınız.

Ayni zamanda havalara göre yenebilecek gıdalarla bunlar arasında bilhassa balıklar, av etleri ve etlerin hangilerini tercih etmek doğru olacağını göreceksiniz.

Bu arada size ayrıca sebzelerin ekiminden bahsederek yine bahçe işlerine dâir biraz ilâvelerde bulunacağım. Bir aile için çok lüzumlu olan bu yıllık ay bilgilerine; lüzum ve faydasına binaen (Aile takvimi) ismini verdim:

İKİNCİKÂNUN

Hava vaziyeti — Bu ay zarfında kar yağması boldur. Fırtına ve tipi sık sık görülür. Kış mevsiminin hemen en şiddetli zamanlarını yaşatan ve yaşıyan bir aydır. Bu müddet zarfında geceler kısalmaya ve gündüzler uzamaya başlar.

Sıhhî Tedabir — Soğukların fazla şiddetli olması dolayısı ile boğaz ve göğüs hastalıkları ile nezle ve bronşit pek ziyade artar. Son derecede sari olan nezleden korunmak icab eder. Soğuk almamağa dikkat etmelidir. Bunun için sıcak yerlerden soğuğa çıkarken muhakkak üste kuvvetli ve kalın kumaşlardan paltolar veya mantolar almalıdır.

Nezle ve bronşit olunduğu takdirde mideyi hafif tutmalı, sıcak çay veya ıhlamur içmeli, terlemeli, fakat tekrar soğuklamamaya gayret etmelidir. Bu arada birer tane ya asprin, ya gripin veya nevrozin gibi tabletlerden de alınırsa faydası görülür.

Nezle için yukarıda sıhhî bilgilerde söylediğimiz surette tedbir ve tedavi yoluna gitmeli; ya biraz amonyak koklamalı veya nezle tozu kullanmalıdır.

Av etleri — Bu ay zarfında çulluk pek bulunur ve avlanır. Bu arada keklik, yaban ördeği, kaz, güvercin, geyik ve bıldırcın avlanması da olur.

Balıklar — Balıklar oldukça zayıf bulunurlar. Ancak kırlangıç ve öksüz oğlan balığı yağlı ve semiz olur. Barbunyanın tavası yapılırsa lezzetle yenebilir. Maamafih uskumru, torik pek nadir bulunmakla beraber tavaları ve ıskaraları pek lezzetli olur.

Kümes hayvanları — Hindilerin kuluçka ve koyunların kuzulama zamanıdır.

Bahçe işleri — Havalar müsaid olursa ağaçlar budanabilir. Kuruları ayıklanır. Bağlara gübre dökülür ve kütüklere böceklerin üşmemesi için badana yapılır. Yeni yeni fidanlar dikilebilir. Limonluklardaki harareti 14 dereceden aşağı düşürmemelidir.

ŞUBAT

Hava vaziyeti — Şubat ayı zarfında bazı açık, güneşli günler olmasına rağmen soğuklar şiddetini muhafaza ederler. Bu arada nadiren kar, fakat sık sık yağmurlar yağar. Fırtınalı günler olur. Bir günde bir çok değişik vaziyet alabilir. Sabahleyin açık güneşli iken, öğleye doğru kapanmış ve soğuklamış, öğleden sonra karlamış bulunabilir.

Sıhhî tedabir — Böyle mütehavvil havalarda çok dikkatli bulunmalı, güneşe, mavi göğe aldanarak paltosuz, pardesüsüz sokağa çıkmamalıdır. Muhakak sıkı sıkı giyinmeli ve ihtiyatlı bulunmalıdır. Bu ay içinde de nezle, bronşit gibi göğüs hastalıkları çoktur. Korunmak icab eder.

Av etleri — Geyik etinin yenilmesi sona ermek üzeredir. Bu ay içinde yabani ördek, yabani kaz ve çulluk yine çokça bulunur ve avlanır. Artık keklik ile bıldırcın avı geçmiş bulunur.

Et — İkincikânunda koyunları kuzulamış olan mıntakalarda kuzu eti tedarik edilebilir.

Balıklar — Şubat ayı balıkların yumurta zamanıdır. Bunun için yemekten ise yememek her halde daha iyidir.

Kümes hayvanları — Tavukların kuluçkaya yatma zamanıdır. Hindilerin de kuluçkada bulundukları zamanın sonlarıdır.

Bahçe işleri — Bahçede bu ay zarfında ziraî işlere başlamalıdır. Baharda ve yazda yetiştirilecek sebzelerin yerleri bellenir, gübrelenir.

Bakla, kırmızı turp, her cins fasulye, soğan, nohut, bezel-

ye, tere, maydanoz, yeşil soğan gibi nebatlar dikilir.

Uyanan bağlar bulunursa bunlar da budanmağa başlanır.

MART

Hava vaziyeti — İlkbahara yaklaşıldığı ve kış mevsiminin son ayı olduğu için artık havalar ekseriya mutedil ve açık güneşli olur. Arada sırada çok müthiş fırtınalar ve soğuklar da yapar. Fakat devamlı olmaz. Gelip geçicidir ve ekseriya da yağmurla geçmesi ihtimali vardır.

Sıhhî tedabir — Havaların sık sık değişmesi bakımından tamamile şubat ve ikincikânun ayında olduğu gibi tedbirli davranmak icab eder. Bu ay zarfında; nezle, bronşit, öksürük, boğaz iltihapları, bademcik şişmeleri gibi hastalıklar diğer aylardan daha çok fazla olur. Bunun için çok dikkatli olmalıdır.

Av etleri — Mart ayı zarfında av etleri azalmağa başlar. En ziyade çulluk, yabani kaz ve ördek bulunup avlanır. Diğer av mevsimi geçmiş sayılır.

Balıklar — Balıkların hemen hepsi zayıf bulunurlar. Bunların içinde en ziyade kefal, levrek gibi balıkların haşlaması ile barbunyanın tavası lezzetli olur ve yenir. İstridye fena olmaz. Mercan, iskorpit bulunur ve haşlamaları yapılırsa lezzetli olurlar.

Bahçe işleri — Bu ay zarfında ağaçların aşılanması ile budanmaları işine devam olunur. Ağaçlarla fidanların bir kısmı da çiçeklenmiş bulunacağından bunları dondan muhafaza etmek çarelerine baş vurmalıdır.

Mart ayında marul, salatalık, havuç, bakla, fasulye, şalgam, patates dikilir. Mısırları da dikme zamanıdır.

Evvelce dikilen bakla ve enginarlar varsa bunların da diplerini çapalamalı ve toprağını yumuşatmalıdır.

NİSAN

Hava vaziyeti — Nisan ayı yağmur ayıdır. Hemen her

gün biraz olsun yağmur yağar. Bunun günlerce devam ettiği de olur. Etrafta seller gidecek kadar da çoğalır. Maamafih havalar yavaş yavaş ısındığı gibi geceleri de çok ayaz ve çok soğuk olur.

Sıhhî tedabir — Havaların ısınmasına aldanarak birdenbire bütün kışlık giyecekleri çıkarmak doğru değildir. Elbiseler değiştirilip mevsimlikler giyilse bile fanilâları muhafaza etmeli ve hele akşamları pardesüsüz olarak sokağa çıkma-
fih havalar yavaş yavaş ısındığı gibi geceleri de çok ayaz ve
malıdır. Nezle ve bronşitten, bilhassa Anjinden korunmalıdır.

Av etleri — Bu ay zarfında artık av eti hemen hiç bulunmaz. Yaban ördeği ve kazı ile çulluk da kesilmiş olur. Bunların da avı yapılamaz.

Et — Mart ayında kuzulamış olan koyunlar bulunduğundan nisanda kuzu eti bulmak mümkündür. Çok körpe ve gevrek olduğundan yenmesi çok tatlı ve hazmı da gayet kolaydır. Bunun için bol bol yenebilir.

Balıklar — Bu ay en çok balık çıkan ve en nefis ve leziz olanlarının mevsimidir. Hemen bütün arzu edilen balıklar bulunabilir. Bunlardan lüfer, uskumru, gümüş, pisi, barbunyaların tavası ile diğerlerinin haşlaması çok iyi olur. Midye ve istridye de mebzul olup tatlı tatlı yenebilir.

Kümes hayvanları ve saire — Bu ay zarfında ipek böceği açılır. Kümes hayvanları açığa çıkarılarak salıverilir.

Bahçe işleri — Dikilmek istenip te dikilmemiş olan bahar fideleri ile, yaz sebzeleri tarhlarına dikilir. Tutmayan veya kuruyan fideler çıkarılıp onların yerine tazeleri alınır.

Ay sonlarına doğru ocaklar hazırlanarak buraya domates, patlıcan, biber fideleri dikilir. Once dikilip te etraflarını yabani otlar üreyen sebzeler bunlardan temizlenir ve altları çapalanır. Menekşe, şebboy, kına çiçekleri dikilir. Güller açmağa başlar.

MAYIS

Hava vaziyeti — Arada sırada yağmur yağar. Fakat ha-

valar sıcak, ekseriya günlük, güneşliktir. Her taraf nisan yağmurları ile yeşillik, zümrüd gibi çimenlik olmuştur. İlkbaharın en güzel ve en parlak mevsimidir. Sema masmavi ve hiç lekesiz olur. Mayıs gecelerinin zevkine doyum olmaz. Hele mehtaplı geecleri çok hoştur ve biraz serin olursa da hissedilmez. Bu mevsimde bağlara çıkılır.

Sıhhî tedabir — Bu ay içinde sayfiyelere çıkılır. İç çamaşırları arasından fanilâlar, kışlık olan kazaklar falan çıkarılır. Geceleri bunlardan kazakları olsun yine giymek faydalıdır. Nezleye karşı ihtiyat olur. Hasta olan kimselerle küçük çocukları güneşe çıkarmak ve açık havada gezdirmenin tam mevsimidir.

Av etleri — Hiç bir av eti yoktur ve yenmez de. Çünkü yavrulama zamanları başlamıştır.

Etler — Koyun, kuzu çok boldur ve en ziyade yenecek olanlar da bunlardır.

Balıklar — Bu ay da balıkların nefaset ve çokluk mevsimidir. Hemen diğer aydaki gibi her cins balık bulunur, lezzetle yenebilir. Bu arada barbunyanın ıskarası ile levreğin tavası yapılabilir. Ve çok hoş olur. Bulunduğu ve arandığı takdirde midyenin dolması da yapılabilir.

Bahçe işleri — Bu mevsimde aşı, çelik ve daldırmalar yapılır. Bağların filizleri kırılıp kükürt ve göz taşı serpilir.

Evvelce dikilen patates, bakla ve soğan gibi sebzelerin ve nebatların dipleri çapalanır ve yumuşatılır ve yabani otlar ayıklanır.

Camekânlarda çiçek dikilmesine devam olunup saksıdaki olanlar camekânlardan çıkarılır.

Fideler de camekânlardan alınıp tarhlarına dikilirler. Bahçelere sakız kabağı, hıyar, karpuz ve kavun dikilir.

HAZİRAN

Havalar — Havalar tamamen ısınmaya başlar ve gündüzler uzayarak geceler kısalır. Pek nadir olarak yağmur yağar

ve çabuk geçer. Bazan haftalarca yağmur yağmadığı da olabilir.

Sıhhî tedabir — Havaların ısınmış olması terlemelere yol açacağından terli iken korunmak ve üşüyüp nezle olmamak lâzımdır. Bilhassa bu sıralarda buzlu su, şerbet, limonata gibi şeyler içmemeli ve hele dondurma yemekten kat'î surette kaçınmalıdır.

Av etleri — Bu ay zarfında hayvanlar doğumda olduklarından avcılık memnudur.

Et — Koyun ve kuzu etleri çok bulunur ve iyidir.

Balıklar — Bu ayda balıkların en kuvvetlilerinden bulunan kalkan balığı çıkar. Tavası çok güzel olur. Diğer balıklar çokluk bulunmaz. Tek tük olarak palamut bulunur. Pisi, barbunya gibi balıklar da çıkar. Bunların da tavası yapılırsa hoş olur.

Bu aydan itibaren artık istridye yenmesi caiz değildir.

TEMMUZ

Hava vaziyeti — Yaz mevsimi ayı olduğu için sıcaklar iyice hissedilecek kadar artar. Soğuktan ve üşümekten korkulmaz. Geceler kısalarak günler uzamağa başlar ve bir saat kadar uzar.

Yağmurlar daha çok azalır ve belki de hiç yağmaz.

Sıhhî tedabir — Bu ay zarfında terlemeler daha çok olur. Bunun için terli iken hava cereyanlarına, rüzgâra karşı oturmak doğru değildir. Terli iken arkanıza bir şey almalısınız ve öyle oturmalısınız. Bahusus terlediğiniz zaman ceket veya robunuzu çıkarmaktan kat'iyyen çekininiz. Eğer mümkün ise derhal çamaşır değişmek en muvafıktır. Bunun için de vücud terini kurutmak icab eder.

Temmuzda sebzeler ve meyveler çok bulunur ve çok yenmeğe başlanır. Bu yüzden mide rahatsızlıkları, dizanteri, ishaller gibi hastalıklar zuhur eder. Hele meme çocuklarında

kusmalar çok görülür. Bunun için yenecek şeylere dikkat etmek, abur cubur yememek lâzımdır.

Çok soğuk ve buzlu içkilerden de mümkün olduğu kadar kaçınınız.

Av etleri — Bu aylarda avcılık yasaktır.

Et — Kuzu ve koyun eti bol bol bulunur. Bilhassa kesim hayvanları ilkbahar mahsulü yemiş oldukları için çok besili ve kuvvetli bulunacaklarından etleri de kuvvetli ve faydalıdır. Sebzeler arasında bulundurmak ve ifrata gitmemek şartile yemelidir.

Balıklar — Uskumru ve emsali, palamut gibi balıklar tamamile çiroza kaçmıştır. Ve zaten bulunmazlar. Ancak bulunanlardan barbonya ve izmaritin ıskarası, kefal ve mersin balıklarının haşlamaları, levreğin de tavası yapılabilir. Bunlar lezzetle yenen mevsim balıklarıdır.

Bahçe — Meyveler kemale gelmeğe başlar. Olaganları toplanır. Kavun, karpuz, hıyar çoğalır.

AĞUSTOS

Hava vaziyeti — Sıcaklar artmağa ve şiddet peyda etmeye başlar. Yaz mevsiminin en sıcak ayı ağustos olduğundan bazan bunaltıcı sıcaklar; sıcak hava dalgaları gelip geçer. Arada sırada şimşek ve boralarla karışık kısa kısa yağmurlar yağar. Bazan bunlar da olmayıp bütün ayın yağmursuz geçmesi de muhtemeldir.

Sıhhî tedabir — Havaların sıcak olması münasebeti ile çok yağlı, ağır yemeklerle hamur işlerinden kaçınmalı, zayıf ve sulu, az yağlı sebzeler yenilmelidir. Meyvelerin bolluğu, kavun ve karpuz çokluğu da mideleri bozabileceğinden bunları da idareli ve vakitli yemelidir.

Bu ay zarfında haşerat da çoğalır. Bahusus, sinekler, sivri sinekler, akreb gibi haşereler pek çoktur. Bunlardan da korunmalıdır. Sivri sinek sıtma yapacağı için buna karşı birer miktar kinin almak faydalıdır.

Diğer aylarda olduğu gibi bilhassa ağustosta da terlemek ve üşümekten sakınmaya fazla dikkat olunmalı, buzlu içkilerden korunmalıdır.

Av etleri — Bu ay içinde av mevsimi tekrar başlar, Bıldırcın, keklik, çıl ve sarı asmalar gayet körpe ve lezzetli olurlar ve her şekilde yenebilirler. Kebabı, kızartmaları, dolmaları, şişleri pek lezzetli olur.

Etler — Koyunlar yaylara alınmış olduğundan et hem az bulunur, hem de kısmen eskisi kadar yağlı ve toplu bulunmazlar. Havaların çok sıcak olması da et yemeğini vücudlarda ağırlaştırır. Bunun için hem az ve hem de sebze ile yenmelidir.

Bahçe işleri — Üzümler olur. Ve her tarafta harman yapılarak nihayete erer.

Havalar sıcak ve yağmur az olduğundan yazlık sebzelere bol su vermek icab eder. Sonbahar için soğan ve kış için pırasa, karnabahar, lâhana fideleri dikilir. Keten, haşhaş, Pancar, yulaf ekilir. Eski soğanlar toplanarak güneşe serilip veya asılarak kurutulur.

EYLÛL

Hava vaziyeti — Yağmurlar tekrar yağmağa ve sıklaşmağa başlar. Sıcaklar yavaş yavaş hafifler ve serinlik olur. Akşamları bu serinlik artar. Bazı geceler çok üşünecek kadar serinlik olduğu da hissedilebilir. Vaziyet çok değişiktir.

Sabahları ekseriya sis basar ve bir müddet durur. Sabahı sisli olan günler ekseriya sonradan açılır, güneşli ve sıcak geçer.

Sıhhî Tedabir — Havaların değişik olması ilkbaharda olduğu gibi ayni tedabire ihtiyac gösterir. Bu mevsimde nezle, bronşit, boğaz ağrısı gibi hastalıklar sık sık olur. Bunlardan korunmak ve akşamları behemehal pardesü ile gezmek lâzımdır.

Av etleri — Av eti pek boldur. Bilhassa yabani güvercin, süğlün, keklik ve çil keklik ile geyik yavruları ve bıldırcın

çok avlanır ve lezzetle yenirler. Bu sıralarda tavşan avı da başlamak üzere bulunur.

Etler — Koyunlar yaylada olduğundan azdır ve zayıfdır.

Balıklar — Bu ay zarfında balıklar yine çoğalmaya başlar ve çok lezzetlenirler. Hele bu ay içinde çıkan kılıç çok nefis olur. Şişi ve ıskarası yapılır. Bundan başka torik, izmarit, palamut ve lüferin ıskaraları; kefal, iskorpit, karagöz, kırlangıç ve mercanın haşlamaları çok iyi olur.

Bahçe işleri — Üzümün en bol bulunduğu mevsimdir. Bu sırada bağlar bozulur. Üzümler kurutulmaya başlanır. Diğer meyveler de toplanır. Bahçelere; buğday, yulaf, çavdar, arpa dikilir. Sebzelerden de bakla, havuç, ıspanak ekilerek sarmısak, lâhana, pırasa, karnabahar fideleri dikilir.

BİRİNCİTEŞRİN

Hava vaziyeti — Artık sonbahar tamamile başlar. Sonbahar rüzgârları ile geceleri âdeta soğuk olur ve gündüzleri de serinlik yapmağa başlar. Yağmurlar sıklaşır ve gitgide soğuklar artar. Artık sayfiyelerden şehre dönülmeye başlamak zamanıdır.

Sıhhî tedabir — Bu mevsimde nezle, boğaz, bronşit çok olur. Bunun için üşümekten ihtiraz etmeli. Yavaş yavaş kışlık elbiseler ve iç çamaşırları giyilmelidir. Geceleri her halde pardesüsüz ve paltosuz çıkmamalı, gündüzleri bile pardesü veya muşamba bulundurmalıdır.

Av etleri — Av etleri oldukça boldur. Yaban güvercini ve ördekle kaz çoktur. Bıldırcın, karaca, keklik, geyik de avlanabilir ve lezzetle yenir.

Etler — Yayladan indirilmiş olan koyun kesilmeğe geldiğinden hem yağlanmış ve hem gıdalı olarak bol bol bulunur. Bu arada sığır eti de fazlalaşır ve iyi olur.

Balıklar — En bol olarak kefal ile kılıç çıkar. Kefalın haşlaması kılıcın da şişi ile ıskarası nefis olur. Barbunyanın ıska-

rası da lezzetle yenir. Teşrinlerde fazla yağlı olan kefal balığı gibi karagöz, mercan, kırlangıç, iskorpidin de haşlamaları iyidir.

Bahçe işleri — Bağ bozumu nihayet bulur. Ağaç dikmek için en müsaid bir zamandır.

Yaz ekinleri için ve sebzeler için yer hazırlanıp sürülür, çapalanır, toprak alt üst edilir. Bir ay evvel dikilmeyen sebzeler varsa bunlardan karnabahar, lâhana, pırasa fideleri ve sarmısak, ıspanak dikilir. Geçen ayda olduğu gibi bu ay da arpa, yulaf, çavdar, buğday ekilmesine devam olunur.

İKİNCİTEŞRİN

Hava vaziyeti — Bu ay kış başlangıcı olduğundan sisler ve yağmurlar çoğalır. Sık sık yağmur yağar, havalar gittikçe soğur. Bilhassa geceleri pek soğuk olur.

Fakat bunun ortalarına doğru havalar birdenbire yine düzelir ve güneşlenir, buna (pastırma yazı) ismi verilmektedir ki birincikânunun ilk haftalarına kadar devam eder. Çok mütehavvil bir havası olduğundan buna yaz denilmesi de pek caiz değildir. Böyle bir devreyi fırsat bilip de sayfiye müddetini uzatanlar varsa da birdenbire kış baskınına uğramaları çok muhtemeldir. Maamafih bu ay sonlarına doğru şehirliler ekseriyetle şehire dönmüş bulunurlar.

Sıhhî tedabir — Bu değişik havalarda ve soğukta son derecede dikkatli olmalı. Terlememeli, üşümemeli ve soğuk almamalıdır. Nezle, boğaz, bronşit bu ay daha çoklaşacağından ihtimamı da o nisbette arttırmak icab eder.

Hele paltolar ve pardesüleri sabah ve akşam zamanları hiç çıkarmamalıdır. Yağmurda muşamba hepsinden iyidir.

Av etleri — Nadiren av yapılır. Fakat yaban ördekleri, kaz ve güvercin nefis olur.

Etler — Sığır, dana ve koyun boldur ve yağlıdır. Kış mevsiminde bolca yemek iyidir.

Balıklar — Geçen aydaki gibi bulunursa da pek fazla çıkmaz ve az olurlar.

Bahçe işleri — Bağlara kirizma yapılıp çabuk dikilir. Körpe olan fidanları kuvvetlendirmek ve kış rüzgârlarile kırılmamak için dipleri doldurulur ve çift sürülür. Bahar sebzeleri ve ekin için toprak alt üst etme işine devam olunur.

Saksılar limonluklara alınır. Gül fidanları ekilir, zeytin ve kestane mahsulleri toplanmağa başlanır.

BİRİNCİKÂNUN

Hava vaziyeti — Sürekli yağmurlar başlar ve gittikçe soğuklar artarak kar düşer. Bora, fırtına ve kar tipileri de olması ihtimali varsa da pek nadir olur. İlk haftalarda pastırma yazı mevsimi olduğundan oldukça iyi havalı günler geçirilir. Son haftalar karlı ve yağmurlu olur.

Sıhhî tedabir — Tamamile başlamış olan bu kış devresinde artık herkes bütün kışlık giyim ve kuşam, kışlık çamaşırlar ile kendilerini soğuğa karşı korumalıdırlar. Küçük çocuklara, zayıflara her halde balık yağı içirmeğe başlamalı ve buna devam etmelidir.

Çünkü kış vaktinde güneş ziyasından mahrum kalan çocuklarla hastalara onun kadar fayda verebilecek kuvvetli bir gıda varsa o da ancak balık yağıdır.

Av eti — Geçen aydaki gibidir. Hemen hemen yapılmaz.

Etler — Her cins et iyi ve hoş olur.

Balık etleri — Nadiren balık etleri bulunur. Uskumru az çıkarsa da kolyoz fazladır ve fena olmaz. Iskarası, tavası pek iyidir.

Bahçe işleri — Bahçe işleri tamamile azalır. Müsaid olan havalarda ağaçları budama yapılır. Bakla, bezelye, kırmızı turp, marul dikilirse fena olmaz.

Camekânlara fide tohumları dikilir, gül fidanları gübrelenir, çiçekler saksılara alınır. İlkbaharda açacak olan tohum çiçekler ekilir ve soğanlar dikilir.

AY VE GÜN BİLGİLERİ

Okuyucularıma vermiş olduğum (Aile takvimi) arasında mevsimlerle ayların ve günlerin de bilinmesi faydalı olan bazı hususiyetlerini ilâve etmeden geçemiyorum. Bu suretle ufak bir kaç coğrafî malûmatı edinmiş olacak okuyucularım; mevsimlerin zamanlarını ve hususiyetlerini, ayların kaç gün olduklarını, gündüz ve gecelerin uzanıp kısalmalarını, günlerin içinde meşhur ve ünlü olanları ile büyük tatil günlerini her zaman için bu sahifelerde arayıp bulabileceklerdir. Ümid ederim ki bir (Aile takvimi) içinde bu gibi mühim bahisler bulunmasının her halde gerekli şeyler olduğunu takdir ederek bu kolaylıktan dolayı memnun kalacaksınız.

MEVSİMLERİN BAŞLAMALARI VE SONLARI

İlkbahar — Martın 21 inci günleri saat 20.30 raddelerinde güneş Hamel denilen burca girerek ilkbahar başlamış olur ve tam üç ay sürer. 21 haziran zavaline kadar ilkbahar müddetini teşkil eder.

Yaz — 21 Haziran zevalinden (yani gündüz ortası olan 12 den itibaren) Eylûlün 23 üncü günü zevaline kadar geçen müddete yaz mevsimi denir.

Sonbahar — Eylûlün 23 üncü günü zevalinde başlayıp Birincikânunun 22 nci günü akşamına kadar devam eder.

Kış — Birincikânunun 22 nci günü akşamından martın 21 inci günü güneşin Hamel burcuna girişi olan gurup zamanına kadar geçen müddete de kış mevsimi denilir.

MEVSİMLERİN TABİATİ

İlkbahar — Başlangıcında fazla rutubetli ve çok değişik havalarla geçer. İlk ay yağmurlu, çamurlu olur. İkinci ayında oldukça soğuklar ve serin havalar yapar. Sonuna doğru yavaş yavaş düzelen hava ısınmağa başlar.

Yaz — İlk devreleri bazan ve nadir olarak yağmurlu, bazan da kurak olarak başlar. İkinci ayında sıcaklar bastırır. İlk devre yağmurlu olursa sıcaklar çok olmaz. Fakat başlangıç kuraklık ve yağmursuzlukla başlamış ise sıcak fazla olur

ve bunaltıcı bir şekilde devam eder. Nihayete doğru yağan yağmurlarla sıcaklar hafif bir surette azalmağa başlar.

Sonbahar — Bu mevsimin başlangıcı gayet lâtif olur. Yaz sıcakları yavaş yavaş geçerek hava çok tatlı bir serinlikle güzel günler geçirtir. Bazan yağmurlar da yağar. Ortalarında yağmurlar çoğalır ve hafif soğuklar baş gösterir. Nihayetine doğru kâh açık, kâh yağmurlu olarak muhtelif ve değişik bir surette geçer ve nihayet birdenbire soğuklar bastırır.

Kış — Başlangıcı çok kuru soğuklar yapar. İlk devre sonlarına doğru yağmur ve sonra da kar başlar. Kış müddetinin ortalarında bu kar devam eder, soğuklar ziyadeleşir. Fakat marta, yani sonlarına doğru havalar mutedil bir şekilde gider. Bazan fırtınalar, kuru soğuklar, karlar da görülebilir.

AYLARIN MÜDDETİ

Bir yılda on iki ay olup hepsi ayni miktarda gün sayısına sahip değillerdir. Bunların kimi uzun, kimi kısadır. Bazı aylar otuz gün, bazıları otuz bir ve bazıları da daha az gün sürerler.

Otuz bir gün olan aylar şunlardır: İkincikânun (birinci ay), Mart (üçüncü ay), mayıs (beşinci ay), Temmuz (yedinci ay), Ağustos (sekizinci ay), Birinciteşrin (onuncu ay), Birincikânun (on ikinci ay).

Otuz gün olan aylar: Nisan (dördüncü ay), Haziran (altıncı ay), Eylûl (dokuzuncu ay), İkinciteşrin (on birinci ay) dır.

En kısa ay: Diğer aylara nazaran en az günü olan ay; şubattır. Bunun için kendisine (Bücür ay) da denilir. Topu topu 28 günü vardır. Dört senede bir olarak da 29 çeker. Bu takdirde o yıl bir gün daha uzamış olur ki bu gibi yıllara (senei kebise) yani (uzun yıl) ismi verilir. Müddeti 366 gündür. Halbuki diğer yıllar 365 gün sürer.

SAYILI GÜNLER

Uzanıp kısalmalarına ve biribirine müsavi olmalarına göre günlerin bir hususiyetleri olduğu gibi her milletin bir takım

millî ve dinî kıymeti haiz olan sayılı ve ünlü günleri de vardır. Ben de bu hususiyetleri şurada kısaca olsun göstermeyi faydalı buldum:

En uzun gün — Haziranın 21 inci günü yılın en uzun günüdür. Güneşin doğması ile batması arası ve günün devamı müddeti tam 16 saat 8 dakikadır.

En kısa gece — Haziranın 21 inci günü gecesi de yılın en kısa gecesi olup müddeti ancak 7 saat 52 dakikadır.

En kısa gün — Birincikânunun 22 nci günü olup 8 saat 11 dakika sürer.

En uzun gece — Yılın en uzun gecesi de birincikânunun 22 nci gecesi olup müddeti 15 saat 49 dakikadır.

Gün ve gecelerin beraberliği — Baharın ilk başladığı gün olarak kabul edilen ve güneşin hamel burcuna girdiği söylenilen martın 21 nci günü gündüz ile gece tam 12 şer saat müddetle yekdiğerine müsavi bulunurlar.

Nevruz — İlkbaharı müjdeliyen ve gündüz ile gecenin müsavi olduğu bir zaman olan 21 martı takib eden gün; Şarkta yeni senenin yeni günü olarak kabul edilir. Bahar başlangıcı olduğu için 22 mart gününe (Nevruz = Yeni gün) ismi verilir.

ÜNLÜ GÜNLER

Cumhuriyet ve Milletimizin kuruluş ve kurtuluş tarihinde ünlü günler olarak kabul ve kaydedilen millî günlerimiz her Türkün iftiharla ve göğsünü kabartarak anacağı ve her yıl kutlayacağı muazzez ve mukaddes birer hatıradır. Bu bakımdan onları şuraya kaydetmeyi millî bir borç ve vazife telâkki ediyorum:

Adananın kurtuluşu (5 İkincikânun), **Birinci İnönü zaferi** (9 İkincikânun), **Tayyare şehidleri ihtifali** (27 İkincikânun), **İkinci İnönü zaferi** (31 Mart), **Büyük Millet Meclisinin açılması** (23 Nisan), **Millî hâkimiyetin ilânı** (2 Haziran), **Meşrutiyet ilânı ve Lozan günü** (23 Temmuz), **Tayyare ve zafer bayramı** (30 Ağustos), **İzmirin kurtuluşu** (9 Eylûl), **Bursanın kurtuluşu** (13 Eylûl), **Cumhuriyet ilânı** (29 Birinciteşrin),

Ankaranın hükûmet merkezi oluşu (13 İkinciteşrin), **Aydının kurtuluşu** (7 Eylûl).

DİNÎ GÜNLER VE BAYRAMLAR

Sayılı günler arasında kudsiyet ve mübarekliğine inandığımız ve kutladığımız dinî günler de bulunmaktadır ki bunları takvimlerde ancak arabî olan aylarla takib etmek ve bulmak icabeder. Ben de buraya kaydederken her birinin arabî aylara göre tesadüf etmiş oldukları gün ve geceleri işaret etmeyi daha doğru buldum:

Kandil günleri ve geceleri: Mevlidi Nebevî (12 Rebiulevvel), Regaib gecesi (4 Receb), Mirac gecesi (27 Receb), Berat gecesi (15 Şaban), Kadir gecesi (26 Ramazan) tarihine tesadüf etmekte olup o günün akşamları başlıyan gecelerdir.

Dinî bayram günleri: Şeker bayramı (1 Şevval), Kurban bayramı (10 Zilhicce) günleri başlar. Şeker bayramı üç ve Kurban bayramı dört gün sürer. Umumî tatil günleri olarak kabul edilirler. Bu tatilden hususî müessese ve ticarethaneler istisna olunmuştur.

BÜYÜK BAYRAMLAR

Hükûmetimiz tarafından büyük bayram günleri olarak kabul edilen ve bu zaman zarfında resmî dairelerle, mekteplerin tatil yapmaları icabeden günlerle müddetleri aşağıda gösterilmiştir:

Cumhuriyet bayramı: En büyük millî bayramımız olup o gün memleketimizin içinde veya dışında olsun, yabancı memleketlerde bulunan cüzüler, sefarethanelerimiz, elçiliklerimiz de dahil olarak bütün resmî dairelerde devlet adına büyük merasim yapılır. Geceleri balolar verilir.

Bayram; birinciteşrinin 29 uncu günü saat 12 den itibaren başlar. 29 ve 30 günleri de devam ederek 30 uncu günü akşamı gece saat 24 de nihayet bulur. Bu müddet zarfında bütün resmî daireler, mektepler, hususî müesseseler ve mektepler, dükkânlar istisnasız olarak tatil yaparlar ve kapalı bulunurlar.

Zafer bayramı: Buna tayyare bayramı da denilmekte olup ikisi bir arada olarak (zafer ve tayyare bayramı) ismi ile kabul edilmiştir. Müddeti bir gün olup (30 ağustos) günü ve akşamıdır.

Millî hâkimiyet bayramı: Bu bayram Millet Meclisinin ilk açılma tarihine tesadüf etmiş olmakla millî hâkimiyetin kurulduğu gün demektir. **Çocuk bayramı** ile birlikte ikisi de Nisanın 22 nci günü saat 12 den itibaren başlar ve 23 üncü günü akşamı saat 24 de kadar devam eder.

Bahar bayramı: Hükûmetimizin tertip ve tasvibi ile 1 mayıs günü bahar ve çocuk bayramı olarak kabul ve ilân edilmiştir. 23 Nisanda başlayan Çocuk bayramının da son günü olup ikisi birden kutlanır ve biter.

Şeker bayramı: Dinî bayramlarımızdan olup büyük bayramlar arasındadır. Müddeti evvelce de söylediğim gibi üç gün ve üç gecedir.

Kurban bayramı: Dinî bayramlarımız sırasında yazdığım gibi müddeti dört gündür.

Yıl başı: Yeni yıla girilirken kutlulanan bu bayram bir buçuk gün devam eder. Birincikânunun 31 inci günü saat 12 de başlar ve ikincikânunun birinci günü akşamı nihayet bulur. Bu bütün dünyada ayni suretle kutlanan beynelmilel büyük bir bayramdır.

Hafta tatili: Her haftanın pazar günleri umumî tatil günüdür. En büyük bayramımız olan cumhuriyet bayramı günleri ile pazar günleri her yer kapalı bulunmak mecburiyetindedir. Bunlardan başka bayram günlerinde kapalı bulunan yerler resmî daireler ve mektepler olup hususî müesseseler ve dükkânlar böyle bir mecburiyete bağlı değillerdir.

BÜYÜK MATEM GÜNÜ

İkinciteşrinin 11 inci günü Türklük için en büyük matem günüdür. O gün resmî ve hususî bütün müessesat bayrakları yarı çekilir ve Büyük Şef **Atatürk**'ün ebedî matemi ve yası tutulur. Çünkü bu cumhuriyeti kuran ve bizi kurtaran o büyük Türk; 10.11.1938 saat 9 u 25 geçe vefat etmiştir. Her

sene o gün, o saatte her Türk beş dakika hürmetle hareketsiz durarak bu büyük **(Ebedî Şef)** lerine saygı ile Tanrıdan rahmet diler.

12 İKİNCİTEŞRİN 1938

Bu tarih; Türkiye cumhuriyetinin sevinç ve neşesinin tekrar can bulduğu bir kutlu günü; tarihî bir günü yaşatır. Ve onu her Türk sevinçle, emniyetle anar ve yurdundan, istiklâlinden emin olur.

Çünkü bu tarihtedir ki **İsmet İnönü** Büyük Millet Meclisinin birlik reyi ile ikinci Cumhurreisimiz olarak intihap edilmiş ve kendisine **(Millî Şef)** unvanı verlmiştir.

Biz de bu Büyük Millî Şefe derin sevgi ve saygılarımızı sunarak eserimize nihayet vermekteyiz.

Dâniş Remzi KOROK

S O N

İçindekiler

Kitaba başlarken 3

BİRİNC İKISIM

Ailenin tarihi 5
Aile erkânı 6

Çocuk 7
Gebelik ve hıfzıssıhhası 7
Çocuk düşürme 9
Tahrikli düşürme 10
İlâçla düşürme 11
Annelere yedi tavsiye 12
Doğum aldanmaları 13
Gebelik müddeti 13
Gebeliğin alâmetleri 14
Çocuğu oynattırma 14
Şüpheli alâmetler 14
Gebeliğini bilmeyen kadınlar 15
Ölü kadının doğurması 15
Haml ihtilatları 16

Çocuk doğduktan sonra 16

Çocuk bir aylık iken 17
Çocuk ve annesi 18
Çocuğu muntazam emziriniz 18
Sabırlı olunuz 19
Çocuğu muntazaman tartınız 21
Çocuk ağlaması 22
Sancı 22
El ile memenin sağılması 22
Emzikli kadının gıdaları 23
Kahvaltı 23
Öğle yemeği 23
Akşam yemeği 24
Ne zaman emzirmeli? 24
Çocukta ağalamalar 24
Ağlama sebebleri 24
Sancı 25
Sancılı çocuğa ne yapmalı?. 25

Çocuk iki aylık iken 26
Çocuk ve annesi 26
Çocuğunu kendin emzir 26
Memedeki sütün miktarını fazlalaştırmak 27
Göbek 28
Temiz hava ve çocuk 28
Güneş ziyası ve çocuk 29
Güneş ziyası vücuda faydalıdır 29
Balık yağı ve faydaları 30
Kemik hastalığı 31
Çocuğu defi hacete alıştırmak 31
İki aylık çocuk annesinin yapacağı şeyler 31
Çocuğa balık yağı içirmek ve miktarı 32
Çocuğun barsakları ve itiyadı 33
Hali tabiîdeki çocuk kakaları 33

Çocuk üç aylık iken 34
Annenin ihtiyaçları 34
Çocuk sıkletine dikkat 35
Çocuğun kendini gösterme zamanı 35
Beden hareketleri ve güneş 35
Balık yağı ve meyve suları 36

Mide ve barsak hastalıkları 36
Kusmak 36
Çocuğun uykusu 37
Uyku miktarı 37
Uykusuzluk ve sebebleri 38
Uykusuzluğa karşı ne yapmalı? 38

Çocuk dört aylık iken 38
Çocuk ve annesi 39
Çocuğun hayat safhaları 39
Çocuğun sıhhati 39
Çocuğun inkişafı 40
Kulakların gayri tabiîliği 40
Bulaşık hastalıklardan koruma 41
Bulaşık hastalıklar ve ârazı, bunlardan koruma ve tedavileri 41
Çocuğun hastalığa yakalandığı nasıl bilinmeli? 41
Kızıl hastalığı ârazı 42
Kuş palazı 42
Boğmaca öksürüğü 42
Kızamık 43
Zatürree ve bronşit 43
Bulaşık hastalıklardan korunma 44
Çocuğa verilecek dört madde 44

Çocuk beş aylık iken 45
Çocuğu ne zaman memeden kesmeli? 45
Hububat 46
Sabırlı olunuz 46
Nezle ve zatürreeden tevakki 47
Çocuğunuzu soğuğa bırakmayınız 48
Beden hareketleri 49
Birinci hareket 50
İkinci hareket 50
Üçüncü hareket 50
Dördüncü hareket 50
Çocuğu iskemlede oturtma zamanı 51
Çocuğu memeden kesmek 51
Hububattan gıda ihzarı 52

Çocuk altı aylık iken 52
Çocuk ve annesi 53
Dişler 53
Çocuğun âdetleri 54

Çocuk yedi aylık iken 56
Çocuk ve annesi 56
Yedi madde 57
Emeklemek 58
Sebzelerden gıda hazırlanması 58

Çocuk sekiz aylık iken 59
Çocuk ve annesi 60
Çocuğa dikkat ediniz 61
Eğlence yıldızı 61
Oyuncaklar 62
Çocuğun oyunu 62
Çocuğun beden hareketleri 62
Emeklemek 63
Yürümek 63
Çocukla oynamak 63
Oyuncaklar nasıl olmalı? 63
Çocuğa verilecek şeyler 64

Çocuk dokuz aylık iken 64
Çocuk ve annesi 65
Memeden kesme müddeti sonu 65
Mühim şeyler: 65
Uyku 65
Temiz hava 65
Dişler 66
Konuşmak 66
Emeklemek 66
Talim ve terbıye 67

Süt devresi son ayları 67
Annelerin bilgileri 69
Çocukta kilo artması 69
Çocuğa yapılacak ihtimam 71
Emdirmenin anaya faydası 73
Ana ve inek sütleri terkibi 75
Çocuğa mama verimi 75
Çocuğun yiyecekleri 76
Un 76
Şeker 77

Çocuk mamaları 77
Dubo sütü 78
Bebek çorbası 78
İrmik muhallebisi 78
Limonlu elmalı pirinç çorbası 78
Tere yağlı irmik çorbası 79
Birekfaslı süt 79
Frenk lâhanası ezmesi 79
Dana kalbi çorbası 80
Kemik suyu çorbası 80
Kestane ezmesi çorbası 80
Un çorbaları 80
Havuç suyu 80
Muz ezmesi 81
Meyve suları 81
Meyveli lapa 81
Muhallebi 81
Yumurtalı pasta 82
Çay 82
Sebze ezmeleri 82
Makarna 82
Yaz mevsiminde çocuklara ve gıdalarına yapılacak ihtimam 83

Çocuk takımları 84
Çamaşırların cins ve biçimi 85
Ara bezi 85
Gömlek 86
Zıbın 86
Göbek bağı 87
Entari 87
Muşamba 87
Yarım kundak 87
Nevresim 87
battaniye 87
Banyo havlusu 87
Göğüslük 87
Sokak entarisi 87
Takke 88
Başlık 88
Mama ve oyun çocukları 88

İKİNCİ KISIM

Kadın 91
Temizlik ve tuvalet 94
Makiyaj 96
Tabiî makiyaj 97

Kaşlar ve saçlar 99
Saçlar ve tuvaleti 100
Saç boyamak 101
Ondülâsyon ve zararları 102
Düzgün saçlar 102
Saçların temizliği 103
Saç hastalıkları ve çareler 105
Sert saçlar 106
Fırçalar ve taraklar 107
Temizlenmeleri 107

Ağız 107
Dudaklar 110
Çatlıyan dudaklar 111
Dişlere dikkat ve itina 112
Sararan dişler 114
Boğaz ve ses 114
Ses kısıklığı ve tedavisi 115
Sesin terbiyesi 116

Gözler 116
Gözlere edilecek itina 119

Kirpikler 121
Kaşlar 122
Burun 123
Kulaklar 124
Eller 125
Ellere edilecek itina 125
Ellere pomatlar 128
El terlemesi 129
El kararması 129
Çtlıyan eller ve ilâç 130
El şişmesi ve cerahatlenmeler 131
Tırnaklar 132
Bilekler ve kollar 134
Gerdan ve göğüs 134
Bacak ve ayaklar 135
Güzel ayaklar 136
Çoraplar 139
Papuçlar 140
Nasırlar 142
Banyolar ve duşlar 144
Banyolar 144
Duşlar 145
Tuvalet suları 145
Pomat 147
Pudralar 147
Faydalı bilgiler: 148
Elmas intihabı ve muhafazası 148
Altın ve temizlenmesi 148
Akik 148
Gümüş 149
Fil dişi 149
Kürkler 149
Kumaşları temizlemek 150
Kadifeler 150
Lekeler 151
Mürekkeb lekeleri 151
Mum lekeleri 151
Cilâ ve boya lekeleri 151
Kan lekeleri 151
Sade yağ lekeleri 151
Yünlü kumaş lekeleri 151
Her nevi leke 152
Yaka kirleri 152
Çuha kumaşlarda leke 152
Solmuş kurdeleler 152
Muannid lekeler 152
Alüminyum lekeleri 153
Meyve lekeleri 153
Katran ve yağ lekeleri 154
Yağ ve çam sakızı lekeleri 154
Vernik ve boya lekeleri 154
Şeker, kan ve tutkal lekeleri 155
Kireç ve kalevi lekeler 155
Hamız lekeleri 155
Sıhhî bilgiler 155
Nezleye karşı ihtimam 155
Baş ağrıları ve sinir 156
Uykusuzluk 157
Kan çıbanları 157
Böcek ısırmaları 157
Kesikler 158
Ev eczahanesi 158
İlâç terkibleri ve isimleri 159
Hal' 159
Tatin 159
Menku 159
Matbuh 160
Taktir 160
Usare 160
Şurup nasıl yapılır? 161
Menekşe şurubu 161
Tababette kullanılan şuruplar 162
İlâçların hassaları ve taksimatı 162

Müleyyin ilâçlar 162
Teskin edici ilâçlar 162
Çıkartıcı ilâçlar 163
Kabız verici ilâçlar 163
Münebbih ilâçlar 163
Mukavvi ilâçlar 163
Ter veren ilâçlar 163
Aptest verici ilâçlar 164
Sernilik veren ilâçlar 164
Sıracaya karşı ilâç 164

İlâç takvimi 164
Martta koparılacak nebatlar 164
Mayısta 164
Haziranda 164
Temmuzda 165
Ağustosta 165
Eylûlde 165
Birinciteşrinde 165

Ev ilâçları 165
Acı ağaç 165
Ardıç tohumu 165
Ardıç katranı 165
Katran 166
İspirto 166
Asit fenik 166
Ada çayı 166
Ada soğanı 166
Afyon 167
Eğrelti otu 167
Altın kökü 167
Amonyak 167
İngiliz tuzu 168
Anason tohumu 168
Ayrık kökü 168
İyot 168
İyotlu pamuk 169
Baldıran otu 169
Badem yağı 169
Badem yağı sabunu 170
Balık yağı 170
Bit otu 171
Bizmut 171
Papatye çiçeği 171
Pehlivan yakısı 171
Turunç kabuğu 172
Trementi 172
Tiryak 172
Demir hindi 173
Tenekâr 173
Tutya çiçeği 174
Sâlep 174
Centiyane kökü 174
Cıva merhemi 174
Çam sakızı 175
Çelik tozu 175
Haşhaş başı 175
Hardal tohumu 175
Horsanin 176
Hatmi çiçeği 176
Tarçın 176
Duvr sufufu 177
Râvendi çin 177
Retaniye kökü 177
Zaçı Kıbrıs 178
Zaç yağı 178
Sinameki 178
Sirke ruhu 178
Poligala kökü 178
Kantoron çiçeği 179
Sulfato 179
Şap 180
Asilbent 180
Talyon yakısı 181
Tuz ruhu 181
Gliserin 181
Sani karboniyeti dö sut 181
Kakule 182
Kudret helvası 182
Kırmız madeni 182
Krem tartar 183
Kara biber 183
Kasap merhemi 183
Katran ruhu 183
Katran suyu 184

Kloroform 184
Kloru evveli hadid 184
Kına kına kabuğu 184
Kavak merhemi 185
Kurşun tozu 185
Kusu çiçeği 186
Kaymak merhemi 186
Kâfuru 186
Kedi otu kökü 186
Kireç kaymağı 187
Güğercin kökü 187
Güherçile kaymağı 187
Lokman ruhu 187
Liynet macunu 188
Marul sütü 188
Mermer kaymağı 189
Naftalin 189
Vazelin 189
Hind yağı 189

Ev eczahanesinde neler olmalıdır? 190

Antiseptik 191
Fena kokuları imha etmek 191

ÜÇÜNCÜ KISIM

Ev işleri

Ev aşçısı **194**
Mutfakta kullanılan alafranfa ıstılahlar 194
Mutfak aletleri 195
Alafranga davet sofrası 196

Alafranga yemekler
Et suları **197**
Beyaz su 197
Kara su 197
Kesilmiş kara su 197
Et peltesi 197
Gerdan, boyun suyu 197
Aspik suyu 197

Salçalar
Beyaz salça 197
Alman salçası 198
Kırmızı salça 198
Biberli kırmızı salça 198
Süt salçası 198
Hardal salçası 198
Limon salçası 198
Domates salçası 198
Teke salçası 198
Ekşi salça 198
Mayonez salçası 199
Vensan salçası 199
Kremali kırmızı salça 199
Tere yağ salçası 199
Sulu kırmızı salça 199
Beyaz et suyu salçası 199

Çorbalar
Modern çorba 199
Tavuk çorbası 200
Domates çorbası 200
Sebze çobası 200
Teke çorbası 200
Diğer nev'i 200
Bezelye ezmesi çorbası 200
Soğan ezmesi çorbası 200
Yavuk ezmeli sebze çorbası 201
Makarnalı çorba 201
İrmik çorbası 201
Sebze ezmesi çorbası 201
Lâhana çorbası 201
Yumurtalı boyun çorbası 201
Ekmekli çorba 201
Tapyoka çorbası 201
Domatesli pirinç çorbası 201
Şalgam ezmesi çorbası 202
Tavuk göğüslü boyun çorbası 202
Kremalı boyun çorbası 202
Sebze ezmeleri çorbası 202

Havuç ezmesi çorbası 202
Mantar ezmesi çorbası 202
Çulluk ezmesi çorbası 203
Tavşan ezmesi çorbası 203
Tavuk farsalı boyun çorbası 203
Tavuk farsası nasıl yapılır? 203

Yumurtalar

Rafadan 203
Omlet 203
Ekmekli yumurta 204
Çılbır 204
Salçalı böbrekli yumurta 204
Salçalı yumurta 204
Sütlü yumurta 204

Et yemekleri

Sebzeli, salçalı koyun eti 204
Salçalı tavşan 205
Makarnalı sığır eti 205
Dilli salçalı böbrek 205
Sebzeli dana dili 205
Koyun eti filetosu 205
Soğuk et 205
Salçalı bıldırcın eti 205
Patatesli koyun filetosu 205
İspanaklı dana budu 205
Mantarlı biftek 206
Dana başı haşlaması 206
Kuzu beyni kotleti 206
Salatalı koyun budu 206
Tere yağlı kuzu beyni 206
Hindi bağlı dana pirzolası 206

Tavuk yemekleri

Pilâvlı piliç 206
Piliç köftesi 207
Piliç kızartması 207
Şalgamlı hindi 207
Enginarlı piliç 207
Salçalı ördek palazı 207
Mayonezli tavuk söğüşü 207
Hindi kebabı 207
Makarnalı piliç filetesi 208
Zeytinli ördek palazı 208
Pirinçli piliç 208
Fasulyeli hindi kotleti 208
Salçalı tavuk ıskarası 208
Tavuk galantini 208

Av etleri:

Keklik kebabı 209
Bıldırcın galantini 209
Tavşan kebabı 209
Turplu kara tavuk filetesi 209
Salçalı kara tavuk 210
Bıldırcın kızartması 210
Romlu ve salçalı bıldırcın 210
Av eti kebabı 210
Salçalı çulluk filetesi 210
Keklik döner kebabı 211
Sebzeli keklik 211
Salçalı yaban ördeği 211
Salçalı karaca eti 211
Karaca kebabı 211
Turplu karaca pirzolası 211
Turplu tavuk pilâvı 212
Mantar ezmeli tavşan ezmesi 212

Balıklar:

Karagöz balığı filetesi 212
Vensan salçalı balık 212
Barbunya filetesi 212
Haşlama balık 212
Balık filetesi 213
Diğer filete 213
Diğer filete 213
Kırlangıç haşlaması 213
Fırınlı balık filetesi 213

Farsalı balık filetesi 213
Kefal balığı filetesi 213
Lüfer filetesi 213
Levrek haşlaması 213
Mantarlı lüfer filetesi 214
Haşlama kalkan balığı 214
Kefal kotleti 214
Levrek ıskarası 214
Diğeri 214
Barbunya filetesi 214
Soğuk mayonezli balık 214
Farsalı barbunya 214
Salçalı dil balığı 215
İstridyeli balık filetesi 215
Salçalı balık filetesi 215

Sebzeler:
Tere yağlı fasulye içi 215
Tere yağlı bezelye 215
Salçalı kuş konmaz 215
Yumurtalı ispanak 215
Tere yağlı sebze türlüsü 216
Enginar dolması 216
Peynirli patates ezmesi 216
Tere yağlı yeşil fasulye 216
Tere yağlı enginar 216
İspanak kavurması 216
Peynirli ve salçalı hıyar 217
Salçalı enginar dolması 217
Beyaz salçalı enginar 217
Beyaz salçalı karnabahr 217
Fırında karnabahar 217
Salçalı kereviz 217
Tere yağlı frenk lâhanası 217
Tere yağlı bakla 217
Salçalı enginar fidanı 218

Makarnalar:
Fırın makarnası 218
Domatesli makarna 218

Pastalar:
Çikolatalı bisküit 218
Bisküvit 219
Diğer biskot 219
Bedemli pandispanya 219
Çikolatalı pandispanya 219
Alman pastası 220
Çikolatalı şeker 220
Kahveli şeker 220
Pandispanya 220

Tatlılar:
Süt kreması 220
Pirinçli yemiş tatlısı 221
Ananas tatlısı 221
Fıstıklı krema 221
Kayısı tatlısı 221
İrmik podinkası 221
Çilekli süt kreması 222
İrmik köftesi tatlısı 222
İtalyan kreması 222

Dondurmalar:
Çikolatalı dondurma 222
Kahveli dondurma 223
Vanilyalı dondurma 223
Çilekli dondurma 223
Şeftalili dondurma 223
Kayısılı dondurma 223
Kavunlu dondurma 223
Vişneli dondurma 224
Limonlu dondurma 224

Yemek takımları:
Sofra takımı (yemek odası) 224
Mutfak takımları 224
Kahvaltılıklar (dikkat) 224

Ev eşyası 225

Ev işleri 225
Toz alınması 225
Haşeratın temizlenmesi 226
Tahta kurularının imhası 227
Pire 228

Bit 229
Sivri sinek 230
Çamaşır 230
Çamaşır yıkanması 231
Beyazların yıkanması 232
Boyalıların yıkanması 232

Elbiseler 233

Ev bahçesi 234
İkincikânunda bahçe işleri 235
Açıkta ekilecek çiçek tohumları 236
Camlı sandıklara dikilecekler 236
Şubatta bahçe işleri 236
Martta » » 237
Nisanda » » 238
Mayısta » » 240
Haziranda » » 241
Temmuzda » » 242
Ağustosta » » 243
Eylûlde » » 243
I ci teşrinde» » 245
II » » » » 245
I ci kânunda» » 246

Aile takvimi
İkincikânun hava vaziyeti 247
Sıhhî tedbirler 247
Av etleri 247
Balıklar 247
Kümes hayvanları 247
Bahçe işleri 248
Şubat 248
Mart 249
Nisan 249
Mayıs 250
Haziran 251
Temmuz 252
Ağustos 253
Eylûl 254
Birinciteşrin 255
İkincitesrin 256
Birinci kânun 257

Ay ve gün bilgileri 258
Mevsimler 258
Aylar 259

Sayılı günler 259
Millî günler 260
Dinî günler 260
Bayramlar 261
Matem günü 262
Sevinç günü 262

İçindekiler 263

Fiatı 85, Ciltlisi 110 Kuruş

Kapak Kenan Basımevinde basılmıştır.